

## LES VALEURS DU FJEP, C'EST QUOI ?

Vous connaissez le Foyer des Jeunes et d'Éducation Populaire de la Métare.

Le FJEP c'est bien sûr des activités culturelles et sportives pour tous et un accueil spécifique, enfance et jeunesse dans des locaux mis à disposition par la ville de Saint-Étienne.

Mais c'est aussi des enfants, des jeunes, des hommes, des femmes qui partagent des valeurs communes. Des dirigeants-bénévoles, des adhérents, des salariés qui se retrouvent autour d'un projet associatif qui met au cœur de nos pratiques la laïcité, la responsabilité et le vivre ensemble.

Sans en avoir toujours conscience, les adhérents du FJEP mettent en œuvre ces valeurs : par exemple la solidarité se manifeste lorsque le bridge aide financièrement le club de jeunes ou lorsque ces mêmes jeunes organisent des manifestations pour financer divers projets solidaires.

La laïcité permet aux croyants de toute religion et aux non croyants de vivre ensemble en bonne harmonie.

Le développement de la responsabilité de chacun est au cœur du projet associatif, chaque activité est dirigée par des bénévoles. La prise de responsabilité des jeunes est favorisée dans le déroulement de leurs activités et par leur participation positive aux instances dirigeantes du FJEP.

Avez-vous remarqué que dans les couloirs tout le monde se dit bonjour ? Il fait bon vivre dans nos murs.

Être membre du Foyer, ce n'est pas seulement pratiquer une activité, c'est également être acteur d'une œuvre collective qui participe à la formation d'hommes et de femmes libres, autonomes, responsables : des citoyens. Ainsi l'objectif initial de la Ligue de l'Enseignement est toujours d'actualité dans notre association.

Accueil FJEP • 04 77 38 63 16

E-mail • [secretariat@fjepmetare.fr](mailto:secretariat@fjepmetare.fr)

Site Internet • [www.fjepmetare.assoligue.org](http://www.fjepmetare.assoligue.org)

**Vous pouvez retrouver toutes les informations de ce catalogue sur notre site. Les nouveautés et événements des différentes sections seront en ligne sur le site tout au long de la saison.**

## ACCUEIL PÉRISCOLAIRE

**Accueil des élèves des écoles maternelles et primaires de la Réjailière et de Rochetaillée.**

**Animateurs :** école de la Réjailière : Géraldine JAROS, Zakaria HATEM  
école de Rochetaillée : Emmanuel ELIE

**Horaires :** lundi, mardi, jeudi et vendredi de 7h30 à 8h30 et de 16h30 à 19h

**Lieu pour l'école de la Réjailière :** FJEP Métare (16 rue Virgile)

**Lieu Pour l'école de Rochetaillée :** salle périscolaire à Rochetaillée

**Inscriptions :** du lundi au vendredi, de 9h à 12h et de 14h à 18h, au FJEP Métare

**REPRISE : 2 SEPTEMBRE 2019**

**Contacts : Géraldine JAROS ou Zakaria HATEM : 04 77 38 00 96**  
Mail : [enfance@fjepmetare.fr](mailto:enfance@fjepmetare.fr)

## ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

Aide méthodologique aux élèves.

**POUR L'ÉCOLE ÉLÉMENTAIRE DE LA RÉJAILLÈRE DU CP AU CM2**

**Animateurs :** Géraldine JAROS et bénévoles

**Séances :** lundi et Jeudi de 16h30 à 18h

**Inscriptions :** réunion d'inscription et d'information  
OBLIGATOIRE le jeudi 12 septembre 2019 à 16h

**REPRISE : LUNDI 16 SEPTEMBRE 2019**

**Contacts : Géraldine JAROS, Zakaria HATEM : 04 77 38 00 96**

**POUR LE COLLÈGE DU PORTAIL ROUGE 6<sup>ème</sup> À 3<sup>ème</sup>**

**Animateurs :** Léo BERNARD et bénévoles

**Séances :** mardi 17h15-18h15 • samedi 10h-11h  
samedi 11h-12h pour l'Atelier numérique

**REPRISE : MARDI 10 SEPTEMBRE 2019**

**Contact: Léo BERNARD : 04 77 38 00 96 Mail : [jeunesse@fjepmetare.fr](mailto:jeunesse@fjepmetare.fr)**

## CENTRE DE LOISIRS ENFANTS (3-10ANS)

Activités diverses (découverte de sports, cuisine, activité manuelle, sortie...) les mercredis et vacances scolaires.

 **Horaires** : mercredi de 8h30 à 17h30 (inscription à la journée ou à la demi-journée avec ou sans repas)

**Vacances scolaires** : (août exclu) de 8h30 à 17h30 (inscription à la journée ou à la demi-journée avec ou sans repas)

 **Inscriptions** : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h > FJEP Métare

**REPRISE DES ACTIVITÉS : MERCREDI 11 SEPTEMBRE 2019**

Contacts : Géraldine JAROS ou Zakaria HATEM : 04 77 38 00 96

## CLUB PRÉ-ADOS ET ADOS

Activités de loisirs par demi-journée ou journée : projets sur différentes thématiques, séjours, ...

**Activités basket** (voir activités sportives enfance – jeunesse), **théâtre** (voir activités culturelles enfance – jeunesse) et **accompagnement à la scolarité** (voir rubrique enfance – jeunesse)

 **Animateurs** : Léo BERNARD (responsable) Perrine JULLIAND (éducatrice sportive) • Animateurs vacataires durant les vacances scolaires

 **Horaires** : mercredi : 13h-17h30 > Accueil loisirs Club ados  
samedi matin : Accompagnement à la scolarité :  
10h- 11h > Salle Piégay Delabre  
atelier numérique > 11h-12h Salle informatique

**Vacances scolaires** : 9h-17h Club ados

 **Inscriptions** : septembre 2019 > Salle Accueil Centre de loisirs FJEP

**REPRISE DES ACTIVITÉS : MERCREDI 11 SEPTEMBRE 2019**

Contact : Léo BERNARD : 04 77 38 00 96 • Mail: jeunesse@fjepmetare.fr

## ÉCOLE DE BASKET

**Âge** : 6-10 ans

 **Horaires** : jeudi de 16h45 à 18h (6 à 7ans) > gymnase Virgile  
vendredi de 16h45 à 18h (8 à 10 ans) > gymnase Virgile

 **Inscriptions** : jeudi 12 septembre 2019 de 16h30 à 18h et  
vendredi 13 septembre de 16h30 à 18h

**REPRISE DES COURS : JEUDI 19 ET VENDREDI 20 SEPTEMBRE 2019**

Contacts : Perrine JULLIAND ou Léo BERNARD : 04 77 38 00 96  
Mail : jeunesse@fjepmetare.fr

## MULTISPORTS/ BASKET

**Âge** : 11-17 ans Basket et autres sports (loisir sans compétition)

 **Horaires** : vendredi de 18h à 19h30 > gymnase Virgile

 **Inscriptions et lieu** : Vendredi 13 septembre 2019 de 16h30 à 18h

**REPRISE DES ACTIVITÉS : VENDREDI 20 SEPTEMBRE 2019**

Contacts : Perrine JULLIAND ou Léo BERNARD 04 77 38 00 96  
Mail : jeunesse@fjepmetare.fr

## ESCALADE

**Âge** : à partir de 7ans

 **Animateurs** : Romain DURANTON et Franck ARCHER

 **Horaires** : mardi 18h30 • 20h jeunes 7 à 10 ans  
jeudi 18h • 20h jeunes 10 à 15 ans  
vendredi 18h • 20h jeunes 15 ans à 18 ans

 **Inscriptions** : vendredi 13 septembre 2019 à 18h30 au FJEP

**REPRISE DES COURS : MI-SEPTEMBRE 2019**

Contact : Romain DURANTON : 06 84 16 76 10  
Mail : fjep.elanvertical@gmail.com • Site Web : elanvertical.blogspot.com

## ÉCOLE DE NAGE

L'ACSEM section NATATION du FJEP Métare propose une école de nage pour les enfants à partir de 5 ans et pour les adultes.

Toutes les informations sont sur le site internet : <https://abcnatation.fr/sc/170424236>  
Et sur la page Facebook

Contact : ACSEM 06 04 19 93 54 • Mail : [natation.acsem@fjepmetare.fr](mailto:natation.acsem@fjepmetare.fr)

## TENNIS DE TABLE (LOISIR ET COMPÉTITION)

Age : à partir de 7 ans

🕒 **Horaires** : mardi et jeudi de 18h à 20h30

**REPRISE D'ACTIVITÉ : JEUDI 29 AOÛT 2019**

Contacts : Jacky MELEY 06 38 39 28 06 • Michel DECITRE 06 61 64 18 02  
Christophe MEY 06 83 83 87 48 • Mail : [tennistable@fjepmetare.fr](mailto:tennistable@fjepmetare.fr)



## DANSE

Sous réserve d'au moins 15 inscrits dans chaque cours

### MODERNE JAZZ (ENFANTS)

👤 **Professeur** : Sylvie TYLINSKI

🕒 **Horaires** : lundi 17h à 18h : Eveil à la danse (maternelle 4 ans révolus)  
jeudi 17h à 18h : (CP - CE1 - CE2)

📅 **Inscriptions** : Mardi 3 septembre 2019 de 18h à 20h ou dès les 1<sup>ers</sup> cours

**DÉBUT DES COURS : LUNDI 9 SEPTEMBRE 2019 (COURS D'ESSAI POSSIBLE)**

### MODERNE JAZZ (PRÉADOS 10-13 ANS)

**NOUVEAU**

👤 **Professeur** : Sylvie TYLINSKI

🕒 **Horaires** : jeudi 18h à 19h

📅 **Inscriptions** : mardi 3 septembre 2019 de 18h à 20h ou dès les 1<sup>ers</sup> cours

**DÉBUT DES COURS : LUNDI 9 SEPTEMBRE 2019 (COURS D'ESSAI POSSIBLE)**

### HIP-HOP (9-14 ans)

👤 **Animateur** : Anasse OUMATTOTTO

🕒 **Horaires** : mardi 17h à 18h

📅 **Inscriptions** : mardi 3 septembre 2019 de 18h à 20h

**DÉBUT DES COURS : MARDI 10 SEPTEMBRE 2019**

Contacts : Martine GERENTON : 06 89 89 01 49  
Marie Thérèse SABADEL : 06 71 06 60 53  
Marie-Françoise EXBRAYAT : 06 85 22 29 65  
Mail : [danse@fjepmetare.fr](mailto:danse@fjepmetare.fr)

## THÉÂTRE

Initiation au théâtre à travers des exercices d'expressions, de la création de scénario, de la mise en scène et des représentations devant un public.

**Horaires** : jeudi de 17h30-19h

**Inscriptions** : à partir dlundi 2 septembre 2019

**REPRISE DES ACTIVITÉS : JEUDI 12 SEPTEMBRE 2019**

Contact : Zakaria HATEM 04 77 38 00 96 • Mail : animation@fjepmetare.fr

## MUSIQUE

Eveil musical et formation musicale en cours collectifs. Formation musicale (solfège), Accordéon diatonique, Batterie, Cornemuse du centre, Guitares (sèche, électrique, basse), Percussions, Saxophone, Violon, Piano, Chant.

**Inscriptions** : Lundi 9 et mardi 10 septembre 2019 à partir de 18h à 19h30 (cours d'essai gratuits ces jours-là de 17h à 18h).

**REPRISE DES COURS : SEMAINE 38** (du 16 septembre au 20 septembre 2019)

Contacts : Serge Le Guilloux coordinateur 06 70 86 57 76  
Xavier Devie responsable 06 62 99 37 52  
Mail : musique@fjepmetare.fr



Pour toute nouvelle inscription dans une des activités sportives, un certificat médical est exigé pour commencer l'activité, y compris pour un cours d'essai.

La plupart des cours reprendront à partir du 9 septembre 2019.

Consultez notre site [www.fjepmetare.assoligue.org](http://www.fjepmetare.assoligue.org) pour retrouver toutes les informations des sections.

## SPORTS D'ÉQUIPE

### BASKET BALL ADULTES

Basket loisir : entraînements et matchs amicaux, sans matchs de championnat

**Horaires et lieu d'entraînement** :

1. Equipe féminine : mardi 20h30-22h30 > gymnase Virgile
  2. Equipe masculine : jeudi 20h-22h > gymnase Virgile
- Pas de créneaux horaires pendant les vacances scolaires

**Inscriptions** : à compter de mi-septembre, par téléphone aux contacts ci-dessous

**Section Masculine** : Camille MOUDJOURD 06 88 17 01 19

**Section Féminine** : Sophie

Mail : basket@fjepmetare.fr

### METARE VOLLEY CLUB

Volley Ball loisir et compétition

Cette activité s'adresse à des personnes qui ont déjà joué au Volley.

**Les entraînements** ont lieu le jeudi. En période de compétition les matchs à l'extérieur peuvent avoir lieu un autre jour de la semaine.

**Horaires et lieu** : jeudi 20h30 > Gymnase Gérard Philippe 73 rue du Docteur Louis Destre 42100 Saint-Etienne

**Inscriptions** : Jeudi 5 septembre 2019 20h15 > Gymnase Gérard Philippe

Contacts : Marc GUITTAT 04 77 21 12 47 ou 06 51 19 88 48  
Jean-François BALDI 04 77 38 11 04 ou 06 86 48 33 85  
Mail : volley@fjepmetare.fr

## SPORTS INDIVIDUELS

### ESCALADE

Escalade en salle et en extérieur.

**Animateurs :** Romain DURANTON (responsable) et Franck ARCHER (trésorier)

**Horaires :** lundi 20h - 22h adultes débutants • Jeudi 20h - 22h adultes  
vendredi 18h - 20h adultes

**Inscriptions :** jeudi 13 septembre 2019 à 18h30 ▶ FJEP

#### REPRISE DES COURS : MI-SEPTEMBRE 2019

Contact : Romain DURANTON 06 84 16 76 10  
Mail : fjep.elanvertical@gmail.com  
Plus d'information sur : elanvertical.blogspot.com

### NATATION

L'ACSEM section NATATION du FJEP Métare propose des cours de natation (loisir et compétition).

**Entraîneur principal :** Romain BEAUD

**Horaires suivant le niveau :** Du lundi au samedi

**Lieu :** Principalement piscine Yves Nayme et quelques cours dispensés aux piscines Raymond Sommet (Plaine Achille) et Villeboeuf

Modalités d'inscription :

Voir tous les renseignements sur notre site internet : <https://abcnatation.fr/sc/170424236>

Page Facebook : <https://www.facebook.com/ACSEM-1592154191065935/?ref=hl>

Contact : ACSEM 06 04 19 93 54 • Mail : natation.acsem@fjepmetare.fr

### AQUAGYM

L'ACSEM section NATATION du FJEP Métare propose 11 cours d'aquaforme par semaine.

Toutes les informations sont sur le site internet du Club : <https://abcnatation.fr/sc/170424236>

**Inscriptions :** Voir tous les renseignements sur notre site internet

Contact : ACSEM 06 04 19 93 54 • Mail : natation.acsem@fjepmetare.fr

### TENNIS DE TABLE

Loisir et compétition.

**Horaires :** Mardi 18h à 20h30 salle tennis de table 2<sup>ème</sup> niveau  
Jeudi 18h à 20h30 salle tennis de table 2<sup>ème</sup> niveau

#### REPRISE D'ACTIVITÉ : JEUDI 29 AOÛT 2019

Contacts : Jacky MELEY 06 38 39 28 06 • Michel DECITRE 06 61 64 18 02  
Christophe MEY 06 83 83 87 48  
Mail : tennistable@fjepmetare.fr

### ZUMBA

Sous réserve d'au moins 15 inscrits dans chaque cours.  
Se mouvoir en rythme, danser et mémoriser une chorégraphie dans une ambiance conviviale.

**Professeur :** Sylvie TYLINSKI

**Horaires :** mardi 18h30-20h : cours mixé : abdos-fessiers-cardio et zumba Ados-adultes • jeudi 19h-20h : zumba Ados-adultes

**Inscriptions :** mardi 3 septembre 2019 de 18h à 20h ou dès les 1<sup>ers</sup> cours

#### REPRISE DES COURS : LUNDI 9 SEPTEMBRE 2019 (COURS D'ESSAI POSSIBLE)

Contacts : Martine GERENTON : 06 89 89 01 49  
Marie Thérèse SABADEL : 06 71 06 60 53  
Marie-Françoise EXBRAYAT : 06 85 22 29 65  
Mail : danse@fjepmetare.fr



## GYMNASTIQUE

### GYM DOUCE

Retrouver et conserver une bonne mobilité, un bon équilibre grâce à des exercices physiques appropriés. À tout âge, l'entraînement physique renforce la tonicité du corps et développe le sentiment de sécurité. Renforcement musculaire avec un matériel varié.

 **Animatrice** : Corinne LATHAUD

 **Horaires** : mardi 10h30-11h30 > salle de Danse 3<sup>ème</sup> étage  
jeudi 17h15-18h15 > salle du Lotus 1<sup>er</sup> étage

 **Inscriptions** : au 1<sup>er</sup> cours

#### REPRISE DES COURS : SEMAINE DU 9 AU 13 SEPTEMBRE 2019

Contacts : Corinne LATHAUD 06 52 13 96 14

Monique BONNEVILLE 04 77 21 10 55

Mail : gymdyn@fjepmetare.fr

### RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Sous réserve d'au moins 15 inscrits dans chaque cours.  
S'assouplir, se sentir bien par le mouvement du corps et la détente de l'esprit.

 **Professeur** : Sylvie TYLINSKI

 **Horaires** : lundi 9h30-10h30 : Abdos-fessiers-cardio Ados/adultes  
lundi 18h15-19h15 : Abdos-fessiers-cardio-step Ados/adultes  
lundi 19h15-20h45 : Abdos-fessiers-cardio-step Ados/adultes  
mardi 18h30-20h : Cours mixé Abdos-fessiers-cardio-zumba Ados/adultes

 **Inscriptions** : mardi 3 septembre 2019 de 18h à 20h ou dès les 1<sup>ers</sup> cours

#### REPRISE DES COURS : LUNDI 9 SEPTEMBRE 2019 (COURS D'ESSAI POSSIBLE)

Contacts : Martine GERENTON : 06 89 89 01 49

Marie Thérèse SABADEL : 06 71 06 60 53

Marie-Françoise EXBRAYAT : 06 85 22 29 65

Mail : danse@fjepmetare.fr

### VARIONS LA GYM

Cours de gym variés destinés aussi bien aux hommes qu'aux femmes : 3 à 4 thèmes par séance parmi Pilates, entretien musculaire : élastique, poids..., step, cardio, atelier avec circuit cardio-training, abdos/fessiers, sport collectif (avec ballons, élastiques...), stretching, sophrologie, yoga du sourire.

 **Animatrice** : Professeur diplômée d'Etat

 **Horaires et lieu** : mercredi 19h30-20h30 > gymnase ou salle de danse

#### REPRISE DES COURS : MERCREDI 18 SEPTEMBRE 2019 À 19H30-20H30

 **Inscriptions** : par téléphone au contact suivant

Contact : Stéphanie 06 26 57 17 84 (de 12h à 13h30 et dès 19h)

Mail : varionslagym@fjepmetare.fr

### GYM DYNAMIQUE

Renforcement musculaire avec matériel.

 **Animatrice** : Corinne LATHAUD

 **Horaires** : lundi 18h30-19h30 > gymnase  
mardi 18h15-19h30 • 19h30-20h30 > salle aveugle  
jeudi 18h30-19h30 > gymnase (step)

 **Inscriptions** : mardi 3 septembre 2019 de 18h à 20h > salle Piegay Delabre 1<sup>er</sup> étage

#### REPRISE DES COURS : SEMAINE DU 9 AU 13 SEPTEMBRE 2019

Contacts : Corinne LATHAUD 06 52 13 96 14

Catherine PAVAILLER 06 75 56 55 29

Mail : gymdyn@fjepmetare.fr

### CIRCUIT CARDIO TRAINING

Enchaînement d'exercices de renforcement musculaire en mode cardio (limité à 20 personnes).

 **Horaires** : lundi 19h30-20h30 gymnase

 **Inscriptions** : lundi 2 septembre 2019 de 18h à 20h > gymnase Virgile

#### REPRISE : LUNDI 9 SEPTEMBRE 2019

Contacts : Corinne LATHAUD 06 52 13 96 14

Catherine PAVAILLER 06 75 56 55 29

Mail : gymdyn@fjepmetare.fr

## PILATES

Renforcement des muscles profonds avec respiration thoracique tout en douceur (limité à 14 personnes).

**Animatrice :** Corinne LATHAUD

**Horaires :** mercredi 9h30- 10h30 > salle de danse 3<sup>ème</sup> étage  
 mercredi 17h15- 18h15 > salle de danse 3<sup>ème</sup> étage  
 mercredi 18h15-19h15 > salle de danse 3<sup>ème</sup> étage

**Inscriptions :** mardi 3 septembre 2019 de 18h à 20h salle Piegay Delabre 1<sup>er</sup> étage

**REPRISE DES COURS : MERCREDI 11 SEPTEMBRE 2019**

Contacts : Corinne LATHAUD 06 52 13 96 14  
 Catherine PAVAILLER 06 75 56 55 29  
 Mail : gymdyn@fjepmetare.fr

## ENERGIE - BIEN-ÊTRE

### GYROTONIC

Méthode d'entraînement pour allier harmonie du corps et vitalité.

**Animatrice :** Isabelle CARUBIA professeur diplômé

**Horaires :** vendredi 9h à 10h > salle de danse  
 vendredi 10h15 à 11h15 > salle de danse

**Inscriptions :** au 1<sup>er</sup> cours

**REPRISE DES COURS : VENDREDI 13 SEPTEMBRE 2019**

Contact : Marie-Françoise EXBRAYAT 06 85 22 29 65  
 Mail : gyrotonic@fjepmetare.fr

### STRETCHING - RELAXATION

**NOUVEAU**

Etirer ses muscles et apprendre à se détendre en relâchant le corps et l'esprit pour un bien-être complet (ouverture sous réserve de 12 participants).

**Animatrice :** Corinne LATHAUD

**Horaires :** mardi 9h15- 10h15 > salle de danse 3<sup>ème</sup> étage

**Inscriptions :** mardi 3 septembre 2019 de 18h à 20h salle Piegay Delabre 1<sup>er</sup> étage

**REPRISE DES COURS : MARDI 10 SEPTEMBRE 2019**

Contacts : Corinne LATHAUD 06 52 13 96 14  
 Catherine PAVAILLER 06 75 56 55 29  
 Mail : gymdyn@fjepmetare.fr

## QI-GONG

Art énergétique chinois permettant de ressentir rapidement détente, bien-être, plaisir à pratiquer et à partager. Le 1<sup>er</sup> cours d'essai est gratuit (certificat médical obligatoire dès le cours d'essai).

**Animateurs :** Patrick et Thibault CHABANOL

**Horaires :** mardi : 10h30-12h Qi Gong avec Patrick > Salle du Lotus 1<sup>er</sup> étage  
 mercredi : 17h00-18h25 Qi Gong 1 avec Thibault > Salle du Lotus 1<sup>er</sup> étage  
 mercredi : 18h35-20h Qi Gong 2 avec Thibault > Salle du Lotus 1<sup>er</sup> étage

**Inscriptions :** une demi-heure avant les cours du mois de septembre dans les salles de pratique, auprès de M<sup>me</sup> Odile FOLLIET (trésorière).

**Plus d'information sur le site internet :** taichi-st-etienne.org

Contacts : Thibault CHABANOL 06 26 62 31 80  
 Patrick CHABANOL : 04 77 95 28 50  
 Mail : chabanol.patrick@wanadoo.fr

## TAI-CHI

Art martial et énergétique chinois qui permet de se détendre en profondeur, d'améliorer santé et bien-être dans un cadre convivial.

**Animateurs :** Patrick CHABANOL et Yves REYMOND

**Horaires et lieu :**  
 lundi : Taïchi débutant 18h - 19h25 Patrick > Salle du Lotus 1<sup>er</sup> étage  
 lundi : Taïchi 3<sup>ème</sup> année : 19h35-21h00 Patrick > Salle du Lotus  
 jeudi : Taïchi confirmé : 9h30-11h00 Yves REYMOND > Salle de danse 3<sup>ème</sup> étage

**Inscriptions :** Une demi-heure avant les cours du mois de septembre dans les salles de pratique, auprès de M<sup>me</sup> Odile FOLLIET (trésorière).

**Plus d'information sur le site internet :** taichi-st-etienne.org

Contacts : Patrick CHABANOL 04 77 95 28 50  
 Yves REYMOND 06 35 10 76 42  
 Mail : chabanol.patrick@wanadoo.fr



# ACTIVITÉS SPORTIVES ADULTES (À PARTIR DE 18 ANS)

MÉDITATION • YOGA • RANDONNÉES PÉDESTRES

## MÉDITATION

Deux méditations complémentaires sont pratiquées : Vipassana et dissolution des tensions. Réel retour à soi dans la douceur et la bienveillance.

 **Animateur** : Thibault CHABANOL

  **Horaires et lieu** : mercredi 20h-21h > Salle du Lotus 1<sup>er</sup> étage

 **Inscriptions** : une demi-heure avant les cours du mois de septembre dans les salles de pratique, auprès de Mme Odile Folliet. (trésorière)

Plus d'information sur le site internet : [taichi-st-etienne.org](http://taichi-st-etienne.org)

Contact : Thibault CHABANOL 06 26 62 31 80  
Mail : [chabanol.patrick@wanadoo.fr](mailto:chabanol.patrick@wanadoo.fr)

## YOGA

Tous les cours sont ouverts aux débutants comme aux confirmés

 **Animatrices** : Lila MEZHOUD et Martine RÉGAL-MOREAU

 **Horaires** : mardi 18h-19h15 > Salle du Lotus 1<sup>er</sup> étage  
mardi 19h30 – 20h45 > Salle du Lotus 1<sup>er</sup> étage  
jeudi 10h45 – 12h > Salle du Lotus 1<sup>er</sup> étage

Reprise des cours : Mardi 17 septembre et Jeudi 19 septembre 2019

Renseignements par téléphone à partir du 2 septembre 2019

 **Inscriptions** : mardis 10, 17 et 24 septembre 2019 de 18h à 19h  
mercredi 18 septembre 2019 de 18h à 19h

Contacts : Catherine COLLARD 0631832107 (après 17h)

## RANDONNÉES PÉDESTRES

Activité hebdomadaire

 **Horaires** : jeudi 9h départ de la Métare pour une randonnée de 15 à 20 km

Une randonnée d'une semaine est organisée dans l'année dans une autre région.

 **Inscriptions** : par téléphone aux contacts ci-dessous.

Contacts : Christian HEIM 07 78 24 37 04 (responsable)  
Manfredi IMBRICCI 06 30 90 18 90 (trésorier)  
Mail : [rando@fjepmetare.fr](mailto:rando@fjepmetare.fr)

# ACTIVITÉS CULTURELLES ADULTES (À PARTIR DE 18 ANS)

BRIDGE • MUSIQUE

## BRIDGE

Ouverture les mardis et les mercredis après-midi. Autre jour possible.  
Une formation gratuite est prévue pour les débutants

 **Reprise des activités** : mardi 3 septembre 2019

Contacts : Georges SABY : 04 77 25 68 65  
Jean-Luc SUE : 04 77 37 01 98

## MUSIQUE

Éveil musical et formation musicale.

### • Cours individuels d'instruments :

Accordéon diatonique, Batterie, Cornemuse du centre, guitares (sèche, électrique, basse), Percussions, saxophone, violon, piano, chant.

### • Pratique collective hebdomadaire :

- Atelier chant ados et adultes
- Atelier accordéon diatonique
- Percussions brésiliennes, cubaines et orientales avec l'association TAMADJAM

### • Pratique collective tous les quinze jours ou trois semaines

- Atelier percussions africaines
- Atelier musique actuelles
- Atelier chant enfants
- Atelier musique de bal traditionnel qui anime une ou deux fois dans l'année un bal trad avec initiation à la danse traditionnelle

 **Inscriptions** : Lundi 9 et mardi 10 septembre 2019 de 18h à 19h30  
(cours d'essai gratuits ces jours-là de 17h à 18h)

 **Reprise des cours** : Semaine 38 (du 16 septembre au 20 septembre 2019)

Contacts : Serge Le Guilloux coordinateur 06 70 86 57 76  
Xavier Devie responsable 06 62 99 37 52  
Mail : [musique@fjepmetare.fr](mailto:musique@fjepmetare.fr)

