

Bienvenue au Foyer des Jeunes et d'Éducation Populaire de la Métare

Nous vous proposons comme chaque saison, des activités sportives et culturelles variées permettant à chacun de satisfaire et de développer ses aptitudes et ses sensibilités artistiques, sportives ou culturelles et son bien-être dans une ambiance conviviale. Que ce soit en loisir ou en compétition, vous pourrez vous épanouir dans une atmosphère chaleureuse quels que soient votre âge, vos envies et vos souhaits. En vous inscrivant à une activité, vous exprimez votre appartenance au FJEP et apportez ainsi votre contribution à une association dont vous partagez la philosophie.

La saison 2019-2020 a été marquée par divers événements. Elle a commencé par le renouvellement de l'agrément de l'Espace de Vie Sociale par la Caisse d'Allocations Familiales suite à l'écriture du nouveau Projet Social du FJEP. Les Statuts, qui dataient de la création du FJEP en 1966, n'avaient fait l'objet que de modifications mineures au cours des années. Ils ont de plus été mis à jour et puis validés lors de l'Assemblée Générale Extraordinaire du 8 février 2020. La vie du quartier a été stoppée par la pandémie de Covid-19, causant l'arrêt de toutes les activités. Cependant, le travail en interne a continué : réactualisation du Projet Associatif sur lequel sont fondées la mission du FJEP et la préparation de la reprise pour la plus grande sécurité de tous, salariés, enfants et adhérents, en respectant les consignes gouvernementales et municipales.

La vie du FJEP reprend au rythme des consignes sanitaires mais toujours avec ses valeurs premières que sont le respect, la tolérance, la solidarité, la citoyenneté en restant ouvert à la diversité culturelle et générationnelle. Les activités et les festivités vont reprendre, nous l'espérons tous, dans les meilleures conditions possibles avec un civisme renforcé suite à l'apparition du virus Covid-19.

Tous les adhérents sont invités à assister nombreux à l'Assemblée Générale qui aura lieu le **samedi 27 février 2021 à 9h30** pour participer à la vie et à l'essor de l'association.

Vous pouvez consulter régulièrement notre « blog fjepmetare. blogs.assoligue.org » pour vous tenir informés des activités et événements proposés tout au long de la saison.

A tout moment, vous pouvez rejoindre l'équipe de bénévoles pour contribuer au fonctionnement et à la vitalité du FJEP, au profit de votre quartier et de ses habitants. Vous pourrez vous exprimer, être écouté et accompagné dans votre démarche d'intégration au sein de nos diverses sections.

Très belle et bonne saison 2020-2021 !

Catherine PAVAILLER,
Présidente

Nous vous invitons à venir nombreux
à notre
Assemblée Générale annuelle
de tous les adhérents

**le samedi 27 février 2021
à 9h30**



**Ainsi vous participerez à la vie et
à la vitalité de votre association.**



**Vous pouvez aussi rejoindre
l'équipe des bénévoles
et ainsi contribuer au fonctionnement du FJEP
et vivre ses orientations.**

Très belle et bonne saison 2020-2021 !

Le bureau du FJEP

LES VALEURS DU FJEP, C'EST QUOI ?

Vous connaissez le Foyer des Jeunes et d'Education 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-Etienne.

Mais ce sont aussi des enfants, des jeunes, des hommes, des femmes qui partagent des valeurs communes, des dirigeants-bénévoles, des adhérents et des salariés. Tous se retrouvent autour du 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 les soins très coûteux d'adhérents malades.

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, ainsi, 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.

Etre membre du Foyer, ce n'est pas seulement pratiquer une activité mais 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**

Site Internet • **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.






ENFANCE – JEUNESSE (3-18 ANS)

ACCUEIL PÉRISCOLAIRE & ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

ACCUEIL PÉRISCOLAIRE

Accueil des élèves des écoles maternelles et primaires de la Réjaillère et de Rochetaillée.

"Les horaires indiqués sont susceptibles d'être modifiés si les mesures sanitaires restent en vigueur."

-  **Animateurs** : école de la Réjaillère : 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 Réjaillère** : 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 : MARDI 1 SEPTEMBRE 2020

Contacts : Géraldine JAROS ou Zakaria HATEM : 04 77 38 00 96
Mail : 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 lundi 14 septembre 2020 à 16h00

REPRISE : LUNDI 20 SEPTEMBRE 2020

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

POUR LE COLLÈGE ET LE LYCÉE

-  **Animateurs** : Léo BERNARD et bénévoles service civique
-  **Séances** : mardi 17h00-18h30 • samedi 10h-11h
samedi 11h-12h pour l'Atelier numérique



REPRISE : MARDI 8 SEPTEMBRE 2020

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

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


-  **Séances** : Mardi et jeudi : 17h30 à 19h00h
-  **Inscriptions** : A partir du 31 août 2020

REPRISE : MARDI 15 SEPTEMBRE 2020

Contacts : Zakaria HATEM : 04 77 38 00 96
Mail : animation@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 9 SEPTEMBRE 2020

**Contacts : Géraldine JAROS ou Zakaria HATEM : 04 77 38 00 96
Mail : enfance@fjepmetare.fr**

CLUB PRÉ-ADOS ET ADOS

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

 **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 2020 > Salle Accueil Centre de loisirs FJEP


REPRISE DES ACTIVITÉS : MERCREDI 9 SEPTEMBRE 2020

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

"Les horaires indiqués sont susceptibles d'être modifiés si les mesures sanitaires restent en vigueur."

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 10 septembre 2020 de 16h30 à 18h et
vendredi 11 septembre de 16h30 à 18h

REPRISE DES COURS : JEUDI 17 ET VENDREDI 18 SEPTEMBRE 2020

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 11 septembre 2020 de 16h30 à 18h

REPRISE DES ACTIVITÉS : VENDREDI 18 SEPTEMBRE 2020

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** : septembre 2020 au FJEP

REPRISE DES COURS : SEPTEMBRE 2020

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 Métaire 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 :

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

 **Inscriptions :** à partir du 1^{er} juillet 2020 pour les anciens adhérents
(Uniquement par INTERNET) :

<https://acsem.swim-community.fr/Pages/Login.asp>

et à partir du 20 juillet 2020 pour les nouveaux adhérents

(Uniquement par INTERNET) :


<https://acsem.swim-community.fr/Pages/Login.aspx>.

REPRISE DES COURS : MI-SEPTEMBRE 2020 (COURS D'ESSAI POSSIBLE)

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

TENNIS DE TABLE (LOISIR ET COMPÉTITION)

Age : à partir de 7 ans

 **Horaires :** Lundi : 18h à 21h (entraînement dirigé)

Mardi et Jeudi : 18h à 21h

REPRISE D'ACTIVITÉ : DÉBUT SEPTEMBRE 2020

Contacts : Jacky MELEY 06 38 39 28 06 • Michel DECITRE 06 61 64 18 02

Christophe MEY 06 83 83 87 48 •

Jean-Yves LAVASTRE : 06 37 90 33 51 (pour l'entraînement dirigé)

Mail : tennistable@fjepmetare.fr • jyveslavastre@gmail.com




DANSE

DANSE

"Les horaires indiqués sont susceptibles d'être modifiés si les mesures sanitaires restent en vigueur."

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 :** Jeudi 3 septembre 2020 de 18h à 20h ou dès les 1^{ers} cours

REPRISE DES COURS : LUNDI 7 SEPTEMBRE 2020 ET JEUDI 10 SEPTEMBRE (COURS D'ESSAI POSSIBLE)

HIP-HOP (9-14 ans)

 **Animateur :** Anasse OUMATTOTTO

 **Horaires :** Vendredi : 18h à 19h (débutants)
Vendredi : 19h à 20h (avancés)

 **Inscriptions :** jeudi 3 septembre 20120 de 18h à 20h ou dès les 1^{ers} cours

REPRISE DES COURS : VENDREDI 11 SEPTEMBRE 2020

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



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 7 et mardi 8 septembre 2020 à partir de 17h à 19h
(cours d'essai gratuits ces jours-là de 17h à 18h).

REPRISE DES COURS : LUNDI 14 SEPTEMBRE 2020

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 7 septembre 2020.
Consultez notre site www.fjepmetare.assoligue.org pour retrouver toutes les informations des sections.

"Les horaires indiqués sont susceptibles d'être modifiés si les mesures sanitaires restent en vigueur."

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 VirgilePas de créneaux horaires pendant les vacances scolaires
-  **Inscriptions :** à compter de mi-septembre, par téléphone aux contacts ci-dessous
-  **Section Masculine :** Camille MOUDJOUND 06 88 17 01 19
-  **Section Féminine :** Sophie BARLET

Mail : basket@fjepmetare.fr
camille_moudjoud@yahoo.fr

METARE VOLLEY CLUB

Volley Ball loisir et compétition à partir de 17 ans révolu au 30 septembre 2020
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 3 septembre 2020 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

ACTIVITÉS SPORTIVES ADULTES (À PARTIR DE 18 ANS)


ESCALADE • NATATION

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** : septembre 2020 ▶ FJEP

REPRISE DES COURS : SEPTEMBRE 2020

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

Toutes les informations sont sur le site internet :

<https://abcnatation.fr/sc/170424236>

Et sur la Page Facebook :

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

 **Inscriptions** : à partir du 1^{er} juillet 2020 pour les anciens adhérents

(Uniquement par INTERNET) :

<https://acsem.swim-community.fr/Pages/Login.aspx>

et à partir du 20 juillet 2020 pour les nouveaux adhérents

(Uniquement par INTERNET) :

<https://acsem.swim-community.fr/Pages/Login.aspx>

REPRISE DES COURS : MI-SEPTEMBRE 2020 (COURS D'ESSAI POSSIBLE)

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

ACTIVITÉS SPORTIVES ADULTES (À PARTIR DE 18 ANS)

AQUAGYM • TENNIS DE TABLE • ZUMBA

"Les horaires indiqués sont susceptibles d'être modifiés si les mesures sanitaires restent en vigueur."


AQUAGYM

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

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

Et sur la page Facebook :

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


 **Inscriptions** : à partir du 1^{er} juillet 2020 pour les anciens adhérents
(Uniquement par INTERNET) :
<https://acsem.swim-community.fr/Pages/Login.aspx>
et à partir du 20 juillet 2020 pour les nouveaux adhérents
(Uniquement par INTERNET) :
<https://acsem.swim-community.fr/Pages/Login.aspx>

REPRISE DES COURS : MI-SEPTEMBRE 2020

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

TENNIS DE TABLE

Loisir et compétition.

 **Horaires** : Lundi : 18h00 à 21h00 (entraînement dirigé)
Mardi : 18h00 à 20h30 salle tennis de table 2^{ème} niveau
Jeudi : 18h00 à 20h30 salle tennis de table 2^{ème} niveau

REPRISE D'ACTIVITÉ : DÉBUT SEPTEMBRE 2020

Contacts : Jacky MELEY 06 38 39 28 06 • Michel DECITRE 06 61 64 18 02
Christophe MEY 06 83 83 87 48

Jean-Yves LAVASTRE : 06 37 90 33 51 pour l'entraînement dirigé
Mail : tennistable@fjepmetare.fr • jyveslavastre@gmail.com

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** : Jeudi 19h00 à 20h00 (Ados-adultes)

 **Inscriptions** : jeudi 3 septembre 2020 de 18h à 20h ou dès les 1^{ers} cours

REPRISE DES COURS : JEUDI 10 SEPTEMBRE 2020 (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

ACTIVITÉS SPORTIVES ADULTES (À PARTIR DE 18 ANS)


GYM DOUCE • RENFORCEMENT MUSCULAIRE


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^{ème} étage
jeudi 17h15-18h15 ▶ salle du Lotus 1^{er} étage

 **Inscriptions :** Mardi 1^{er} septembre 2020 et Jeudi 3 septembre 2020
de 18h00 à 20h00 salle Piegay Delabre 1^{er} étage


REPRISE DES COURS : SEMAINE DU 7 SEPTEMBRE 2020

Contacts : Corinne LATHAUD 06 52 13 96 14
Monique BONNEVILLE 04 77 21 10 55
Mail : gymdyn@fjepmetare.fr

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

S'assouplir, se sentir bien par le mouvement du corps et la détente de l'esprit
Certains cours avec accessoires

 **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

 **Inscriptions :** jeudi 3 septembre 2020 de 18h à 20h ou dès les 1^{ers} cours

REPRISE DES COURS : LUNDI 7 SEPTEMBRE 2020 (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

ACTIVITÉS SPORTIVES ADULTES (À PARTIR DE 18 ANS)

VARIONS LA GYM • GYM DYNAMIQUE
• CIRCUIT CARDIO TRAINING

"Les horaires indiqués sont susceptibles d'être modifiés si les mesures sanitaires restent en vigueur."



VARIONS LA GYM

Cours de gym variés destinés aux hommes et aux femmes :
3 à 4 thèmes par séance

Sport santé : entretien musculaire (élastique, poids...), pilates, step, cardio, circuit cardio-training, exercices HIIT, abdos/fessiers, sport collectif (avec ballons, élastiques...), stretching

Ateliers bien-être : sophrologie, relaxation, respiration pleine conscience, renforcement du système immunitaire

 **Animatrice** : Professeur diplômée d'Etat

  **Horaires et lieu** : Mercredi : 19h30 à 20h30 au gymnase ou salle de danse
Vendredi : 18h à 19h salle du Lotus

NOUVEAU

REPRISE DES COURS : MERCREDI 16 SEPTEMBRE 2020 À 19H30
VENDREDI 18 SEPTEMBRE 2020 À 18H00


 **Inscriptions** : Dès juillet 2020 par téléphone au contact suivant

Contact : Stéphanie : 06 26 57 17 84 (de 12h30 à 13h45 et dès 19h00)
Mail : varionslagym@fjepmetare.fr

GYM DYNAMIQUE

Renforcement musculaire avec matériel.

 **Animatrice** : Corinne LATHAUD

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

 **Inscriptions** : mardi 1^{er} et jeudi 3 septembre 2020
de 18h à 20h > salle Piegay Delabre 1^{er} étage

REPRISE DES COURS : SEMAINE DU 7 SEPTEMBRE 2020

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** : mardi 1^{er} et jeudi 3 septembre 2020
de 18h à 20h > salle Piegay Delabre 1^{er} étage

REPRISE : LUNDI 7 SEPTEMBRE 2020

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


ACTIVITÉS SPORTIVES ADULTES (À PARTIR DE 18 ANS)

PILATES • GYROTONIC • STRETCHING RELAXATION

PILATES

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

 **Animatrice :** Corinne LATHAUD

 **Horaires :** mercredi 9h30- 10h30 (*confirmés*) > salle de danse 3^{ème} étage
mercredi 17h15- 18h15 (*débutants*) > salle de danse 3^{ème} étage
mercredi 18h15-19h15 (*confirmés*) > salle de danse 3^{ème} étage

 **Inscriptions :** mardi 1^{er} et jeudi 3 septembre 2020
de 18h à 20h > salle Piegay Delabre 1^{er} étage

REPRISE DES COURS : MERCREDI 9 SEPTEMBRE 2020

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

ENERGIE - BIEN-ÊTRE

GYROTONIC / STOTT PILATES

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

 **Animatrice :** Isabelle CARUBIA professeur diplômé

 **Horaires :** vendredi 9h à 10h Cours Gyrotonic > salle de danse
vendredi 10h15 à 11h15 Cours de Stott Pilates > salle de danse

NOUVEAU

 **Inscriptions :** au 1^{er} cours

REPRISE DES COURS : VENDREDI 11 SEPTEMBRE 2020


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

STRETCHING - RELAXATION

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^{ème} étage

 **Inscriptions :** :mardi 1^{er} et jeudi 3 septembre 2020
de 18h à 20h > salle Piegay Delabre 1^{er} étage

REPRISE DES COURS : MARDI 8 SEPTEMBRE 2020

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

ACTIVITÉS SPORTIVES ADULTES (À PARTIR DE 18 ANS)


QI-GONG • TAI-CHI

"Les horaires indiqués sont susceptibles d'être modifiés si les mesures sanitaires restent en vigueur."

QI-GONG

Art énergétique chinois permettant de ressentir rapidement détente, bien-être, plaisir à pratiquer et à partager. Le 1^{er} 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^{er} étage
mercredi : 17h00-18h25 Qi Gong 1 avec Thibault > Salle du Lotus 1^{er} étage
mercredi : 18h35-20h Qi Gong 2 avec Thibault > Salle du Lotus 1^{er} étage

 **Inscriptions :** Lors du 2^{ème} cours du mois de septembre dans les salles de pratique, auprès de M^{me} Odile FOLLINET (trésorière).

REPRISE DES COURS : SEMAINE DU 14 SEPTEMBRE 2020

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

Contacts : Thibault CHABANOL: 06 26 62 31 80
Patrick CHABANOL: 04 77 95 77 91 ou 06 12 03 08 75
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, Yves REYMOND et Benoit CASSIER

  **Horaires et lieu :**

lundi : Taïchi 2^{ème} année 18h00 à 19h25 Patrick Salle du Lotus 1^{er} étage
lundi : Taïchi 3^{ème} année : 19h35 à 21h00 Patrick Salle du Lotus 1^{er} étage
jeudi : Taïchi confirmé : 9h30 à 11h00 Yves Salle de danse 3^{ème} étage
jeudi : Taïchi 1^{ère} année : 12h30 à 14 h00 Benoit > Salle du Lotus 1^{er} étage

 **Inscriptions :** Lors du 2^{ème} cours du mois de septembre dans les salles de pratique, auprès de M^{me} Odile FOLLINET (trésorière).

NOUVEAU

REPRISE DES COURS : LUNDI 14 SEPTEMBRE 2020

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

Contacts : Patrick CHABANOL 04 77 95 77 91 ou 06 12 03 08 75
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

  **Horaire et lieu** : mercredi 20h-21h > Salle du Lotus 1^{er} étage

 **Inscriptions** : lors du 2^{ème} cours du mois de septembre dans les salles de pratique, auprès de Mme Odile Folliet. (trésorière)

REPRISE DES COURS : SEMAINE DU 14 SEPTEMBRE 2020


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

Contact : Thibault CHABANOL 06 26 62 31 80
Mail : 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 de danse
mardi 19h30 - 20h45 > Salle de danse
jeudi 10h45 - 12h > Salle du Lotus 1^{er} étage

Renseignements par téléphone à partir du 1^{er} septembre 2020

 **Inscriptions** : mardi 8 septembre 2020 de 18h00 à 19h00
et jeudi 17 septembre 2020 de 18h00 à 19h00

REPRISE DES COURS : MARDI 15 SEPTEMBRE 2020

Contacts : Catherine COLLARD 06 31 83 21 07 (après 17h)
Mail : yoga@fjepmetare.fr

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

ACTIVITÉS CULTURELLES ADULTES (À PARTIR DE 18 ANS)

BRIDGE • MUSIQUE

"Les horaires indiqués sont susceptibles d'être modifiés si les mesures sanitaires restent en vigueur."

BRIDGE

Ouverture les mardis et les mercredis après-midi. Autre jour possible.

Une formation gratuite est prévue pour les débutants

REPRISE DES ACTIVITÉS : MARDI 1^{ER} SEPTEMBRE 2020

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, Djembé, guitares (électrique, classique), Percussions, violon, chant, piano, ...

• Pratique collective régulière :

- Atelier chant ados et adultes et éveil musical
- Atelier accordéon diatonique

• Pratique collective régulière :

- Atelier musiques actuelles
- Atelier chant enfants
- Atelier chant ados/adultes
- Atelier accordéon diatonique ou cornemuse du centre
- Atelier musique bal trad
- Percussion djembés enfants/ados/adultes

 **Inscriptions :** Lundi 7 et mardi 8 septembre 2020 de 18h à 19h30
(cours d'essai gratuits ces jours-là de 17h à 18h)

REPRISE DES COURS : MERCREDI 14 SEPTEMBRE 2020

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