



JEP M

- ACCUEIL PÉRISCOLAIRE
- ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ
- CENTRE DE LOISIRS
- CLUB PRÉ-ADOS ET ADOS
- BABY GYM
- MULTISPORTS
- ÉCOLE DE BASKET
- ESCALADE
- TENNIS DE TABLE
- DANSE
- MUSIQUE
- SPORTS COLLECTIFS
- GYM DYNAMIQUE
- CIRCUIT CARDIO TRAINING
- GYM DOUCE
- PILATES
- STRETCHING
- RELAXATION
- ZUMBA
- RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- YOGA
- SALSA
- MEDITATION
- QI GONG
- TAI-CHI
- MUSIQUE
- BRIDGE

Guide des activités

ENFANTS. ADOS. ADULTES.

**BIENVENUE
AU FOYER
DES JEUNES
ET D'ÉDUCATION
POPULAIRE
DE LA MÉTARE**

édito

Vous recherchez des activités dans votre quartier aussi bien pour vous que pour vos enfants ? Le FJEP Métare vous propose comme chaque saison de trouver dans ce livret toutes sortes d'activités sportives ou culturelles pour toute la famille.

Se retrouver pour pratiquer une activité permet de partager des moments de détente et de convivialité importants dans notre vie quotidienne. Cela permet de développer nos aptitudes et nos sensibilités artistiques, sportives ou culturelles et cela améliore notre bien-être et notre santé. Loisir ou compétition, vous pourrez choisir parmi plusieurs pratiques sportives celles qui vous permettront de vous épanouir dans une atmosphère chaleureuse et conviviale quels que soient votre âge, vos envies et vos souhaits.

En devenant adhérent à une activité, vous exprimez votre appartenance au FJEP et apportez ainsi votre contribution à une association dont vous partagez la philosophie.

La saison 2023-2024 a été riche en événements divers et variés à destination des enfants jusqu'aux séniors. L'ensemble des salariés et des bénévoles met tout en œuvre pour que la saison 2024-2025 soit tout aussi attractive pour de bons moments de vie associative au sein du quartier. De nouvelles festivités permettront toujours,

dans le respect des valeurs du FJEP, de réunir à nouveau nos adhérents de toute génération et de toute culture dans la tolérance, la solidarité et le civisme.

Le FJEP renouvellera des séances pour le bien-être et la santé de tous, des conférences sur des sujets citoyens, solidaires, des animations pour tous, des participations à des événements organisés par les différents partenaires. Nous continuerons à essayer au maximum d'éviter l'isolement des personnes séniors du quartier en nous attachant toujours à trouver des solutions pour améliorer l'accessibilité à notre structure afin d'accueillir tous les publics.

Nous accueillerons tous nos adhérents lors de l'Assemblée Générale qui aura lieu le samedi 8 février 2025 à 9h30 en espérant pouvoir intégrer de nouveaux bénévoles au sein du Conseil d'Administration, instance dirigeante de la vie de l'association, nécessaire au maintien de l'amicale laïque sur le quartier.

Notre blog : **fjepmetare.blogs.assoligues.org** est accessible à tout moment pour vous tenir informé des activités et événements proposés tout au long de la saison.

Vous pouvez rejoindre à tout moment 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 2024-2025 !

Catherine PAVAILLER,
Présidente



ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

**Nous vous invitons
à venir nombreux à notre
Assemblée Générale**

**samedi 8 février 2025
9h30**

Vous participerez ainsi à la vie
et à la vitalité de l'association.

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

**Très belle et
bonne saison
2024-2025 !**

Le bureau du FJEP

FJEP La Métare Amicale Laïque
16 rue Virgile • 42100 Saint-Étienne
04 77 38 63 16
fjepmetare.blogs.assoligues.org

VALEURS

Les valeurs du FJEP c'est quoi ?

VOUS CONNAISSEZ LE FOYER DES JEUNES ET D'ÉDUCATION POPULAIRE DE LA MÉTARE ?

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 l'année.

Le FJEP, ce sont 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 ce sont aussi des enfants, des jeunes, des hommes, des femmes qui partagent des valeurs communes, des dirigeants-bénévoles, des adhérents, 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.

Être 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.



WWW.FJEPMETARE.BLOGS.ASSOLIGUE.ORG

Contact : ➔ Accueil FJEP : 04 77 38 63 16 - secretariat@fjepmetare.fr

2024-2025

Le FJEP METARE souhaite renforcer son action d'animation du quartier de la Métare. Pour cela, il proposera tout au long de la saison 2024-2025, différentes actions en direction des habitants.

**DIMANCHE 10
NOVEMBRE 2024**

Festival Voix Intérieures

Voyage concert méditatif au son du violoncelle

**SAMEDIS
16 NOVEMBRE 2024
ET 15 FÉVRIER 2025**

2 matinées bien-être

ACTION SOLIDAIRE

ANIMATIONS POUR TOUS POUVANT RÉCLAMER UNE PARTICIPATION FINANCIÈRE

**DIMANCHE 17
NOVEMBRE 2024
À 15H00**

Pièce de théâtre « Danger... Public »

par la troupe POLYMORPHE

MARS 2025

Tournoi de ping-pong

**VENDREDI 22,
SAMEDI 23
ET DIMANCHE 24 NOVEMBRE 2024**

Collecte de la banque alimentaire

ANIMATIONS GRATUITES À DESTINATION DES RETRAITÉS

**DU 22 NOVEMBRE
AU 13 DÉCEMBRE 2024
(TOUS LES VENDREDIS
DE 14H00 À 16H00)
1 CYCLE DE 4 SÉANCES**

l'Estime de soi au cœur du bien-être

Animation assurée par l'UFOLEP

Pour toutes ces animations, des informations complémentaires seront communiquées tout au long de la saison par voie d'affichage aux centres commerciaux de la Métare et du Portail Rouge.

Si vous souhaitez être tenu informé personnellement de la mise en place de ces animations, manifestez-vous dès à présent auprès de l'accueil du FJEP

→ secretariat@fjepmetare.fr qui vous communiquera par mail l'évolution de ces programmations.



5

événements



ACCUEIL PÉRISCOLAIRE & ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

Accueil périscolaire

Horaires :

lundi, mardi,
jeudi et vendredi
7h30 à 8h30
et 16h30 à 19h00

Reprise :

lundi 2 sept. 2024
(rentrée scolaire)

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

École de la Réjaillère :

FJEP Métare
(16 rue Virgile)

École de Rochetaillée :

salles
périscolaires de Rochetaillée
(presbytère et ludothèque)

Inscriptions :

du lundi au vendredi
9h00 à 12h00 et 14h00 à 18h00
FJEP Métare

Inscriptions :

possibles en juillet 2024
et à partir
du 1^{er} septembre 2024

Contact : → Zakaria HATEM : 04 77 38 00 81 - secretariat@fjepmetare.fr

Accompagnement à la scolarité

Horaires :

lundi et jeudi
16h30 à 18h00

Reprise :

lundi 23 sept. 2024

Pour l'école élémentaire de la Réjaillère du CP au CM2

Aide méthodologique et jeux de société (CP – CE2)
ou aide méthodologique et initiation aux jeux d'échec (CE2 – CM2).

Animateurs :

Zakaria HATEM
et bénévoles

Inscriptions :

réunion d'information
OBLIGATOIRE
lundi 9 sept. 2024 à 17h00

Contact : → Zakaria HATEM : 04 77 38 00 81 - secretariat@fjepmetare.fr

Horaires :

mardi
17h00 à 18h30
samedi
10h00 à 12h00

Reprise :

mardi 24 sept. 2024

Pour le collège et le lycée

Animateurs :

Léo BERNARD et bénévoles

Inscriptions :

à partir
du lundi 2 sept. 2024

Salle Piégay Delabre

mardi : « Libère ta parole »
et aide méthodologique
samedi : atelier jeux
de société et aide
méthodologique

Contact : → Léo BERNARD : 04 77 38 00 96 - secretariat@fjepmetare.fr



Club ado le mercredi

CENTRE DE LOISIRS ENFANTS ET CLUB PRÉ-ADOS ET ADOS

Horaires :

mercredi
8h30 à 17h30
vacances scolaires
8h30 à 17h30

Reprise :
merc. 4 sept. 2024

Centre de loisirs enfants 3-10 ans

Activités diverses (découverte de sports, cuisine, activités manuelles, sorties...).

Les mercredis à la journée
ou la demi-journée,
avec ou sans repas,
et les vacances scolaires.
Mois d'août exclu.

Inscriptions :
à partir du 2 sept. 2024,
du lundi au vendredi
9h00 à 12h00
et 14h00 à 18h00
au secrétariat
du FJEP Métaire

Contact : → Léo BERNARD : **04 77 38 00 96** - secretariat@fjepmetare.fr

Club pré-ados et ados

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

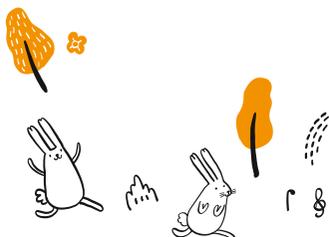
À la journée ou à la demi-
journée avec ou sans repas
mois d'août exclu.

Inscriptions :
à partir du 2 sept. 2024,
du lundi au vendredi
9h00 à 12h00
et 14h00 à 18h00
au secrétariat
du FJEP Métaire

Contacts : → Léo BERNARD et Zakaria HATEM : **04 77 38 00 96** - secretariat@fjepmetare.fr



BABY GYM MULTISPORTS ENFANTS



Baby-gym

Horaires :
mardi
17h10 à 18h05

Reprise :
mardi 10 sept. 2024

Éveil corporel et apprentissage de la motricité.
Pour les enfants de 3 à 5 ans (maternelle)

Salle aveugle

Inscriptions :
du lundi au vendredi
9h00 à 12h00
et 14h00 à 18h00
FJEP Métare

Préinscriptions :
possibles en juillet 2024
et inscriptions à partir
du 1^{er} septembre 2024

Contact : → Zakaria HATEM : 04 77 38 00 81 - secretariat@fjepmetare.fr

Multisports enfants

Horaires :
mardi
18h10 à 19h05

Reprise :
mardi 10 sept. 2024

Découverte d'un large panel d'activités sportives diverses
et variées. **Pour les enfants de 6 à 10 ans (élémentaire)**

Gymnase Virgile

Inscriptions :
du lundi au vendredi
9h00 à 12h00
et 14h00 à 18h00
FJEP Métare

Préinscriptions :
possibles en juillet 2024
et inscriptions à partir
du 1^{er} septembre 2024

Contact : → Zakaria HATEM : 04 77 38 00 81 - secretariat@fjepmetare.fr



ÉCOLE DE BASKET MULTISPORTS/BASKET

Horaires :

jeudi **16h45 à 18h00**

6-7 ans

vendredi **16h45 à 18h00**

8-10 ans

Reprise :

jeudi 19 sept. 2024

vendredi 20 sept. 2024

École de basket

Pour les enfants de 6 à 10 ans (élémentaire)

Gymnase Virgile

Inscriptions :

jeudi 12 et

vendredi 13 septembre 2024

16h30 à 18h00

Gymnase Virgile

Contacts : → Perrine JULLIAND ou Léo BERNARD : **04 77 38 00 96** - secretariat@fjepmetare.fr

Multisports/basket

Horaires :

vendredi

18h00 à 19h30

Reprise :

vendredi 20 sept. 2024

Découverte et pratique de différents sports

(loisirs sans compétition). **Pour les ados de 11 à 17 ans**

Inscriptions :

vendredi 13 septembre 2024

de 16h30 à 18h00

Contacts : → Perrine JULLIAND ou Léo BERNARD : **04 77 38 00 96** - secretariat@fjepmetare.fr



École de basket



Multisports/basket

ESCALADE TENNIS DE TABLE

Horaires :

mardi **18h30 à 20h00**

8 à 10 ans

jeudi **18h00 à 20h00**

10 à 15 ans

vendredi **18h00 à 20h00**

15 à 18 ans

Reprise :

sept. 2024

Escalade

Animateurs :

Romain DURANTON (responsable)

Sylvain GAY

Erwan GRIVOT

Patrice BOULLLOUD

Michel BALANDIER

Orlane MARTEL

Inscriptions :

septembre 2024

au FJEP Métare

Contact : → Romain DURANTON : **06 84 16 76 10** - fjep.elanvertical@gmail.com



Tennis de table enfants



Escalade enfants

Horaires :

mardi

17h30 à 18h30

jeudi

17h30 à 18h30

Reprise :

début sept. 2024

Tennis de table

Loisirs et compétition. **À partir de 7 ans**

Salle de tennis de table



Contacts : → Michel DECITRE : **06 61 64 18 02**
Christophe MEY : **06 83 83 87 48** - tennistable@fjepmetare.fr

DANSE MUSIQUE



« Alors on danse »

Horaires :

lundi

17h00 à 18h00

- Cours maintenus si suffisamment d'élèves inscrits -

Reprise :

lundi 9 sept. 2024

(cours d'essai possible)

Danser pour le **plaisir de bouger**, développer ses muscles, **travailler son sens de l'équilibre**, s'exprimer et apprendre à **coordonner ses mouvements avec la musique et les autres enfants...** tels sont les bienfaits de la danse pour les enfants. **Pour les enfants de 6 à 10 ans**

Salle de danse

Professeur :

Sylvie TYLINSKI

Inscriptions :

dès les 1^{ers} cours par téléphone ou par mail

Contacts : → Sylvie TYLINSKI : **06 03 28 00 26** - Diane LANIEL : **06 22 14 65 56**
Elisabeth MODOLO : **06 85 45 01 74** - danse@fjepmetare.fr

Musique

Reprise :

lundi 9 sept. 2024

Cours individuels d'instruments : accordéon diatonique, batterie, cornemuse, guitares (électrique, classique), djembé, piano, chant, flûte traversière (à confirmer si enfants inscrits...).

Coordinateur :

Serge LE GUILLOUX

Inscriptions :

**mardi 3 et
jeudi 5 septembre 2024
17h00 à 19h00**

(possibilité d'essai d'instruments
17h00 à 18h00)

Contact : → Serge LE GUILLOUX : **06 70 86 57 76** - musique@fjepmetare.fr,
musique.fjep@gmail.com



Danse enfants



Musique enfants

activités ADULTES (À PARTIR DE 18 ANS)

SPORTS COLLECTIFS

Basket-ball adultes

Horaires :
mardi
20h30 à 22h30

Reprise :
sept. 2024

Basket loisirs féminin : entraînements et matchs amicaux, sans match de championnat.

Gymnase Virgile

Inscriptions :
à compter
de mi-septembre
2024

Contact : → Sophie BARLET : basket@fjepmetare.fr

Métare volley club

Horaires :
jeudi
20h30

Reprise :
sept. 2024

Volley-ball loisirs et compétitions à partir de 17 ans révolu au 30 septembre 2024. 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.

Gymnase Gérard Philippe
73 rue du Docteur Louis
Destre 42100 Saint-Etienne

Inscriptions :
jeudi 5 septembre 2024
20h15
Gymnase Gérard Philippe

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



Volley-ball



Basket féminin

ESCALADE TENNIS DE TABLE



Escalade

Horaires :
lundi **20h00 à 22h00**
débutants
jeudi **20h00 à 22h00**
vendredi
18h00 à 20h00

Reprise :
sept. 2024

Escalade en salle et en extérieur : montagne et ski de randonnée.

Animateurs :
Romain DURANTON (responsable)
Sylvie AMIGUES

Inscriptions :
septembre 2024

Contact : ➔ Romain DURANTON : **06 84 16 76 10** - fjep.elanvertical@gmail.com

Tennis de table

Horaires :
mardi et jeudi
18h30 à 20h30

Reprise :
Début sept. 2024

Loisirs et compétitions adultes.

Salle de tennis de table

Contacts : ➔ Michel DECITRE : **06 61 64 18 02**
Christophe MEY : **06 83 83 87 48**
tennistable@fjepmetare.fr

Consultez notre site
www.fjepmetare.blogs.assoligues.org
pour retrouver toutes
les informations des sections

activités ADULTES (À PARTIR DE 18 ANS)

GYM DYNAMIQUE/ CIRCUIT CARDIO TRAINING

Tous les cours mentionnés sur cette double page ne pourront être maintenus qu'à condition que 12 personnes minimum soient inscrites. Si il y a un nombre insuffisant d'inscriptions au 30 septembre, les horaires et contenus pourront être modifiés.

Horaires :

lundi

18h30 à 19h30

mardi

18h15 à 19h30

19h30 à 20h30

Reprise :

semaine

du 9 sept. 2024

Gym dynamique

Renforcement musculaire avec matériel.

Lundi : Gymnase Virgile

Mardi : Salle aveugle

(22 personnes max.)

ou gymnase Virgile

Inscriptions :

mardi 3 septembre 2024

de 18h00 à 20h00

Salle aveugle

Contacts : → Corinne LATHAUD : **06 52 13 96 14**

Catherine PAVAILLER : **06 75 56 55 29** : gymdyn@fjepmetare.fr



Pilates



Circuit cardio

Horaires :

lundi

19h30 à 20h30

jeudi

18h30 à 20h30

Reprise :

semaine

du 9 sept. 2024

Circuit cardio training

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

Gymnase Virgile

Animatrice :

Corinne LATHAUD

Inscriptions :

mardi 3 septembre 2024

de 18h00 à 20h00

Salle aveugle

Contacts : → Corinne LATHAUD : **06 52 13 96 14**

Catherine PAVAILLER : **06 75 56 55 29** : gymdyn@fjepmetare.fr

GYM DOUCE/PILATES/ STRETCHING-RELAXATION



Stretching-relaxation

Gym douce

Horaires :

mardi
10h45 à 11h45
jeudi
17h15 à 18h15

Reprise :
semaine
du 9 sept. 2024

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 un sentiment de sécurité. Renforcement musculaire avec un matériel varié.

Salle de danse
Animatrice :
Corinne LATHAUD

Inscriptions :
mercredi 4 septembre 2024
18h00 à 20h00
Salle aveugle

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

Horaires :

mercredi 10h00 à 11h00
débutants et confirmés
mercredi 17h15 à 18h15
18h15 à 19h15
confirmés

Reprise :
mercredi
11 sept. 2024

Pilates

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

Salle de danse
Animatrice :
Corinne LATHAUD

Inscriptions :
mercredi 4 septembre 2024
18h00 à 20h00
Salle aveugle

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

Séance d'essai jeudi 5 septembre 2024 18h30 salle de danse

Horaires :

mardi
9h30 à 10h30

Reprise :
mardi 10 sept. 2024

Stretching - Relaxation

Étirer ses muscles et apprendre à se détendre en relâchant le corps et l'esprit pour un bien-être complet.

Salle de danse
Animatrice :
Corinne LATHAUD

Inscriptions :
mercredi 4 septembre 2024
18h00 à 20h00
Salle aveugle

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

activités ADULTES (À PARTIR DE 18 ANS)

ZUMBA RENFORCEMENT MUSCULAIRE



Zumba

Zumba

Horaires :
jeudi
19h00 à 20h00

Reprise :
jeudi 12 sept. 2024
(cours d'essai
possible)

Cette activité joyeuse allie danse, fitness et plaisir. Améliorer votre condition physique, renforcer votre corps, réduire votre stress et gagner en confiance, le tout dans une ambiance chaleureuse et dynamique en cours collectifs ados-adultes.

Salle de danse
Professeur :
Sylvie TYLINSKI

Inscriptions :
dès les 1^{ers} cours, par
téléphone ou par mail

Contacts : → Sylvie TYLINSKI : **06 03 28 00 26** - Diane LANIEL : **06 22 14 65 56**
Elisabeth MODOLO : **06 85 45 01 74** - danse@fjepmetare.fr

Horaires :
lundi **9h30 à 10h30**
abdos-fessiers-cardio

lundi **18h45 à 19h45**
abdos-fessiers-
cardio-steps

Reprise :
lundi 9 sept. 2024
(cours d'essai
possible)

Renforcement musculaire

Des exercices physiques (certains avec accessoires) pour tonifier les muscles, améliorer la posture, s'assouplir, bref, se sentir bien dans son corps et dans sa tête !

Salle de danse
Professeur :
Sylvie TYLINSKI

Inscriptions :
dès les 1^{ers} cours, par
téléphone ou par mail

Contacts : → Sylvie TYLINSKI : **06 03 28 00 26** - Diane LANIEL : **06 22 14 65 56**
Elisabeth MODOLO : **06 85 45 01 74** - danse@fjepmetare.fr

YOGA SALSA

Horaires :

mardi **18h00 à 19h15**
salle Lotus

mardi **19h30 à 20h45**
salle de danse

jeudi **10h45 à 12h00**
salle Lotus

Reprise :

mardi 10 sept. 2024

Yoga

Tous les cours sont ouverts aux débutants comme aux confirmés.

Salle Lotus et salle de danse

Animatrices :

Lila MEZHOUD
et Martine REGAL-MOREAU

Inscriptions :

mercredi 4 septembre 2024
18h30 2^{ème} étage

**Renseignements
et préinscriptions
par téléphone
ou par mail**

Contacts : → Anne BARLON : **06 03 84 61 33** - yoga@fjepmetare.fr
Martine BERLIER : mberlier8@gmail.com



Yoga



Salsa

Horaires :

jeudi
18h45 à 20h45

Reprise :

12 sept. 2024

Salsa

Cours de Salsa avec enseignant pour danseurs
niveaux intermédiaires et confirmés.

Salle Piégay Delabre

**Inscriptions :
par téléphone
ou par mail**

Contacts : → Fabien BESSON : **06 99 60 87 83**
Alexandra MELLE : **06 62 48 46 52** - salsa@fjepmetare.fr



activités ADULTES (À PARTIR DE 18 ANS)

MEDITATION QI GONG TAI-CHI

Horaires :
mercredi
20h00 à 21h00

**Reprise : semaine
du 16 sept. 2024**

Méditation

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

Salle Lotus
Animateur :
Thibault CHABANOL

Inscriptions :
**lors du 2^{ème} cours du mois
de septembre 2024**
**salle Lotus, auprès
de Mme Odile FOLLIET**

Contact : → Thibault CHABANOL : **06 26 62 31 80** - chabanol.patrick@wanadoo.fr

Horaires :
mardi **10h30 à 12h00**
tous niveaux
mercredi **17h00 à 18h25**
niveau 2
mercredi **18h35 à 20h00**
niveau 3

**Reprise : semaine
du 16 sept. 2024**

Qi Gong

Art énergétique chinois permettant de ressentir rapidement détente, bien-être, plaisir à pratiquer et à partager. Les deux premiers cours d'essai sont gratuits et sans engagement.

Salle Lotus
Animateurs :
Patrick CHABANOL
et Thibault CHABANOL

Inscriptions :
**lors du 2^{ème} cours du mois
de septembre 2024**
**salle Lotus, auprès
de Mme Odile FOLLIET**

Contacts : → Thibault CHABANOL : **06 26 62 31 80**
Patrick CHABANOL : **06 12 03 08 75** - chabanol.patrick@wanadoo.fr

Horaires :
lundi **16h00 à 17h25**
débutants
lundi **17h30 à 19h20**
2^e et 3^e année
lundi **19h25 à 20h55**
niveau 6
mercredi **15h30 à 16h55**
2^e et 3^e année
jeudi **09h30 à 11h00**
débutants et 2^e année

**Reprise : semaine
du 16 sept. 2024**

Tai-Chi

Art martial et énergétique chinois qui permet de se détendre en profondeur, d'améliorer santé et bien-être dans un cadre convivial. Les deux premiers cours d'essai sont gratuits et sans engagement. (Certificat médical obligatoire dès le cours d'essai)

Salle Lotus, lundi et mercredi
Salle de danse, jeudi
Animateurs :
Patrick CHABANOL
Hélène VILLERMET
Chantal CARRARA

Inscriptions :
**lors du 2^{ème} cours du mois
de septembre 2024**
**salle Lotus, auprès
de Mme Odile FOLLIET**

Contacts : → Patrick CHABANOL : **06 12 03 08 75** - chabanol.patrick@wanadoo.fr
Hélène VILLERMET : **06 27 79 54 66**

MUSIQUE BRIDGE



Musique

Reprise :
lundi 9 sept. 2024

Éveil musical et formation musicale.

Cours individuels d'instruments : accordéon diatonique, djembé, guitares (électrique, classique), piano, batterie, flûte traversière (si inscrits), chant.

Cours collectifs : atelier chant, atelier accordéon diatonique, chant ados/adultes.

Pratique collective régulière : atelier musiques actuelles, formation musicale, atelier musique bal trad, percussion djembé enfants/ados/adultes.

Coordinateur :
Serge LE GUILLOUX

Inscriptions :
mardi 3 et
jeudi 5 septembre 2024
17h00 à 19h00
(possibilité d'essai
d'instruments
17h00 à 18h00)

Contact : → Serge LE GUILLOUX : 06 70 86 57 76 - musique@fjepmetare.fr,
musique.fjep@gmail.com

Horaires :
mercredi
après-midi

Reprise :
mercredi
11 sept. 2024

Bridge

Activité sous forme de tournois.
Possibilité de jouer d'autres jours sur demande.
Formation pour les débutants.



Contact : → Georges SABY : 04 77 25 68 65



Optique Fauriel

93 Cours Fauriel
42100 Saint-Étienne
Tél : 04 77 34 00 89

MC2 solutions

Informatique impression

62 avenue de Veauche
42160 Andrezieux Bouthéon
Tél. : 04 27 77 90 32



La Boulangerie du Moulin Rouge

116 Rue Crozet Boussingault
Saint-Étienne
Tél : 09 52 72 61 94

L'Hair du Temps

Coiffeur



116 Rue Crozet Boussingault
42100 Saint-Étienne
Tél. 04 77 33 33 83



johns-truck.fr



Crédit Mutuel

81 Cours Fauriel,
42100 Saint-Étienne
Tél. : 04 77 49 52 26

Ce livret est distribué à 5500 exemplaires sur le quartier de la Métare par des adhérents bénévoles du FJEP.

www.32-decembre.fr

