



# PROGRAMME DES ACTIVITÉS 2025-2026

L'ALNJ (Association Laïque Nové-Josserand) est une association de parents d'élèves bénévoles du groupe scolaire Nové-Josserand (Lyon 3e).

L'association propose des **activités sportives et artistiques pour les enfants** (multi-activités, gymnastique, sports collectifs, danse, éveil musical, guitare, théâtre, échecs, dessin...) **et pour les adultes** (gym, yoga, pilates, badminton, basket...) **à des tarifs avantageux.**

Retrouvez les modalités d'inscriptions, les places disponibles et nos actus sur notre site [ALNJ.fr](http://ALNJ.fr)

# ACTIVITÉS ENFANTS



<b>MULTI-ACTIVITÉS</b>		Découverte et perfectionnement de 3 activités : gymnastique, athlétisme et jeux collectifs	
<b>Horaires</b>	CP / CE1 : Mercredi 15h - 16h CM1 / CM2 : Mercredi 16h - 17h <b>(COMPLET)</b> CE1 / CE2 : Mercredi 17h - 18h <b>(COMPLET)</b>	<b>Professeur</b>	Béatrice LÉONFORTE
		<b>Lieu</b>	Gymnase de l'école élémentaire
		<b>Tarifs</b>	130€* (+15€ d'adhésion)
<b>SPORTS COLLECTIFS</b>		Pratique de différents sports collectifs : volley, handball, basket...	
<b>Horaires</b>	CM1 / CM2 : Mercredi 14h - 15h	<b>Professeur</b>	Béatrice LÉONFORTE
		<b>Lieu</b>	Gymnase de l'école élémentaire
		<b>Tarifs</b>	130€* (+15€ d'adhésion)
<b>GYMNASTIQUE DÉCOUVERTE</b>		Exercices ludiques pour développer l'équilibre, la coordination, l'agilité, la souplesse et la motricité	
<b>Horaires</b>	MS / GS : Mercredi 15h - 16h <b>(COMPLET)</b> PS / MS : Mercredi 16h - 17h <b>(COMPLET)</b>	<b>Professeur</b>	Recrutement en cours
		<b>Lieu</b>	Gymnase de l'école maternelle
		<b>Tarifs</b>	130€* (+15€ d'adhésion)
<b>GYMNASTIQUE</b>		Pratique des différentes activités : trampoline, barres parallèles, barres asymétriques, sol...	
<b>Horaires</b>	CM1 / CM2 : Mardi 18h - 19h	<b>Professeur</b>	Béatrice LÉONFORTE
		<b>Lieu</b>	Gymnase de l'école élémentaire
		<b>Tarifs</b>	130€* (+15€ d'adhésion)
<b>DANSE CONTEMPORAINE</b>		Eveil corporel dansé pour stimuler la créativité et faciliter l'expression corporelle	
<b>Horaires</b>	MS / GS : Mercredi 15h - 16h <b>(COMPLET)</b>	<b>Professeur</b>	Jessica BEL
		<b>Lieu</b>	Salle de danse de l'école maternelle
		<b>Tarifs</b>	130€* (+15€ d'adhésion)
<b>DANSE MODERN-JAZZ</b>		Un peu de technique, beaucoup de ludique, sur des musiques dynamiques et actuelles	
<b>Horaires</b>	CP / CE1 : Mercredi 14h - 15h CE2 / CM1 / CM2 : Mardi 18h - 19h	<b>Professeur</b>	Jessica BEL
		<b>Lieu</b>	Salle de danse ou Salle C12
		<b>Tarifs</b>	130€* (+15€ d'adhésion)
<b>DANSE CLASSIQUE</b>		Apprentissage de la danse classique, entre techniques et plaisir	
<b>Horaires</b>	CP / CE1 : Mardi 16h45 - 18h CE2/CM1/CM2 : Vend. 16h45 - 18h <b>(COMPLET)</b> (Goûter à fournir)	<b>Professeur</b>	Jessica BEL
		<b>Lieu</b>	Salle C12 de l'école élémentaire
		<b>Tarifs</b>	130€* (+15€ d'adhésion)
<b>DANSE HIP-HOP</b>		Apprentissage de la danse hip-hop, entre techniques et plaisir	
<b>Horaires</b>	CP / CE1 / CE2 : Mercredi 16h - 17h CE2 / CM1 / CM2 : Mercredi 17h - 18h	<b>Professeur</b>	Timothy DODSON
		<b>Lieu</b>	Salle de danse de l'école maternelle
		<b>Tarifs</b>	130€* (+15€ d'adhésion)

<b>ÉVEIL MUSICAL</b>		Approche vivante de la musique grâce à une méthode ludique : rythme, percussions, chants	
<b>Horaires</b>	PS / MS : Mercredi 16h - 17h <b>(COMPLET)</b>	<b>Professeur</b>	<b>Recrutement en cours</b>
	GS / CP : Mercredi 14h - 15h	<b>Lieu</b>	Salle de garderie de l'école maternelle
		<b>Tarifs</b>	130€* (+15€ d'adhésion)

<b>GUITARE</b>		Découverte et perfectionnement de la guitare (guitare non fournie)	
<b>Horaires</b>	Débutants : Mercredi 15h - 16h	<b>Professeur</b>	<b>Recrutement en cours</b>
	Confirmés : Mercredi 17h - 18h (1 an de pratique minimum)	<b>Lieu</b>	Salle de garderie de l'école maternelle
		<b>Tarifs</b>	130€* (+15€ d'adhésion)

<b>THÉÂTRE</b>		Exercices et histoires pour développer la connaissance et la confiance de soi, et préparation d'un spectacle	
<b>Horaires</b>	MS / GS : Mercredi 16h - 17h	<b>Professeur</b>	Ariel EZRA
	CP / CE1 : Mercredi 14h - 15h	<b>Lieu</b>	Salle de musique ou Salle C12 (jeudi)
	CE2 / CM1 : Mercredi 15h - 16h	<b>Tarifs</b>	130€* (+15€ d'adhésion)
	CM1 / CM2 : Jeudi 16h45 - 18h (Goûter à fournir)		

<b>THÉÂTRE D'IMPROVISATION</b>		Exercices, impros et histoires pour développer la connaissance et la confiance de soi	
<b>Horaires</b>	CE1 / CE2 / CM1 / CM2 : Lundi 16h45 - 18h (Goûter à fournir) <b>(COMPLET)</b>	<b>Professeur</b>	Ariel EZRA
		<b>Lieu</b>	Salle C12 de l'école élémentaire
		<b>Tarifs</b>	130€* (+15€ d'adhésion)

<b>DESSIN / ARTS PLASTIQUES</b>		Chacun a ses raisons d'apprendre à dessiner et les techniques s'ajusteront aux enfants	
<b>Horaires</b>	CP / CE1 / CE2 : Mercredi 16h - 17h	<b>Professeur</b>	<b>Recrutement en cours</b>
	CE2 / CM1 / CM2 : Mercredi 15h - 16h	<b>Lieu</b>	Salle informatique de l'école élémentaire
		<b>Tarifs</b>	130€* (+15€ d'adhésion)

<b>ÉCHECS</b>		Apprentissage ou perfectionnement des échecs pour améliorer sa technique, sa concentration et sa mémoire	
<b>Horaires</b>	Débutants : Mercredi 14h - 15h	<b>Professeur</b>	Nicolas DUMANOIR
	Confirmés : Mercredi 15h - 16h (connait déjà les règles, le déplacement des pièces, etc)	<b>Lieu</b>	Salle C12
		<b>Tarifs</b>	130€* (+15€ d'adhésion)

\*Le tarif de chaque activité est majoré de 15€ pour les personnes extérieures au groupe scolaire Nové-Josserand.



### Les enfants montent sur scène !

Un spectacle de fin d'année sera organisé avec les enfants des activités Théâtre, Danse classique, Danse modern-jazz, Danse Hip-Hop et Guitare (groupes du CP au CM2). Plus d'informations sur notre site, rubrique Événements.

# ACTIVITÉS ADULTES

<b>GYMNASTIQUE</b>		Deux activités (cardio et renforcement musculaire), au choix ou à combiner	
<b>Horaires</b>	Mardi 19h - 20h (renfo dynamique)	<b>Professeur</b>	Géraldine LEPETIT / <b>Recrutement (jeudi)</b>
	Mardi 20h - 21h (renfo)	<b>Lieu</b>	Gymnase de l'école élémentaire
	Jeudi 19h - 20h (renfo)	<b>Tarifs</b>	140€* (+15€ d'adhésion)
	Jeudi 20h - 21h (cardio renfo)		
<b>STRETCHING</b>		Gagnez en souplesse et en bien-être avec des exercices d'étirement et de respiration	
<b>Horaires</b>	Mardi 19h - 20h ( <b>COMPLET</b> )	<b>Professeur</b>	Jessica BEL
		<b>Lieu</b>	Salle de danse de l'école maternelle
		<b>Tarifs</b>	140€* (+15€ d'adhésion)
<b>YOGA</b>		Découverte du Yoga Vinyasa avec postures, souffle et méditation pour une meilleure santé	
<b>Horaires</b>	Mardi 20h - 21h	<b>Professeur</b>	<b>Recrutement (mardi)</b> / Marion DANELUZZI
	Jeudi 19h - 20h ( <b>COMPLET</b> )	<b>Lieu</b>	Salle de danse de l'école maternelle
	Jeudi 20h - 21h ( <b>COMPLET</b> )	<b>Tarifs</b>	140€* (+15€ d'adhésion)
<b>PILATES</b>		Renforcer ses muscles, améliorer sa posture, développer sa coordination et sa concentration	
<b>Horaires</b>	Lundi 19h - 20h ( <b>COMPLET</b> )	<b>Professeur</b>	Béatrice LÉONFORTE / <b>Recrutement (merc.)</b>
	Lundi 20h - 21h ( <b>COMPLET</b> )	<b>Lieu</b>	Salle de danse de l'école maternelle
	Mercredi 19h - 20h ( <b>COMPLET</b> )	<b>Tarifs</b>	140€* (+15€ d'adhésion)
	Mercredi 20h - 21h ( <b>COMPLET</b> )		
	Vendredi 19h - 20h ( <b>COMPLET</b> )		
<b>ZUMBA</b>		Combinaison du plaisir de danser aux bienfaits d'une séance de cardio	
<b>Horaires</b>	Lundi 19h - 20h	<b>Professeur</b>	<b>Recrutement en cours</b>
		<b>Lieu</b>	Gymnase de l'école élémentaire
		<b>Tarifs</b>	140€* (+15€ d'adhésion)
<b>BOXE</b>		Pour se défouler et renforcer son corps, dans un esprit ludique et bon enfant	
<b>Horaires</b>	Lundi 20h - 21h	<b>Professeur</b>	Santo CANNAVO
		<b>Lieu</b>	Gymnase de l'école élémentaire
		<b>Tarifs</b>	140€* (+15€ d'adhésion)
<b>BADMINTON</b>		Entraînements et match pour le plaisir ! Raquettes, volants et chaussures à prévoir	
<b>Horaires</b>	Mardi 20h - 21h ( <b>COMPLET</b> )	<b>Professeur</b>	Activité autogérée
	Mercredi 19h - 20h ( <b>COMPLET</b> )	<b>Lieu</b>	Gymnase de l'école Montbrillant
		<b>Tarifs</b>	70€* (+15€ d'adhésion)
<b>BASKET</b>		Entraînements et match pour le plaisir ! Chaussures adaptées à prévoir	
<b>Horaires</b>	Mercredi 20h - 21h	<b>Professeur</b>	Activité autogérée
		<b>Lieu</b>	Gymnase de l'école Montbrillant
		<b>Tarifs</b>	70€* (+15€ d'adhésion)
<b>FUTSAL</b>		Entraînements et match pour le plaisir ! Chaussures adaptées à prévoir	
<b>Horaires</b>	Jeudi 21h30 - 22h30 ( <b>COMPLET</b> )	<b>Professeur</b>	Activité autogérée
		<b>Lieu</b>	Gymnase de la SEPR
		<b>Tarifs</b>	100€* (+15€ d'adhésion)

\*Le tarif de chaque activité est majoré de 15€ pour les personnes extérieures au groupe scolaire Nové-Josserand.