



ACTIVITES PROPOSEES - Saison 2026/2027

Reprise des cours : le premier lundi après le forum

Inscription par HelloAsso

Mail: udfinscriptions@gmail.com / Tél: 07 49 91 99 99

<https://www.helloasso.com/associations/union-des-familles-de-lentilly/adhesions/udf-2026-2027-familles-en-mouvement-2-1>

site: <https://www.famillesenmouvement.fr/nos-associations/lentilly/>

Boite aux lettres: 15 rue de la Mairie 69210 Lentilly (sous le porche)

Page facebook: <https://www.facebook.com/uniondesfamillesdelentilly>

(Fiche à conserver par l'adhérent)

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN			Durée du cours : 1h00	Paielement, formule au choix : Limité : maxi 20 inscrits/cours, mini 12
☐	Lundi	8 h 55	Centre d'animation (salle kitchenette)	141€ en 10 fois par HelloAsso
☐	Lundi	10 h 00	Centre d'animation (salle kitchenette)	
☐	Mardi	8 h 50	Centre d'animation (salle 3 miroirs)	
☐	Mardi	9 h 55	Centre d'animation (salle 3 miroirs)	
☐	Mardi	11 h 00	Centre d'animation (salle 3 miroirs)	
☐	Jeudi	9 h 00	Centre d'animation (salle 3 - miroirs)	Ce 3e cours est moins exigeant physiquement (mardi 11 h) Professeur: Aurélie Perrussel
RENFORCEMENT MUSCULAIRE			Durée du cours : 1h00	Paielement, formule au choix : Limité : maxi 20 inscrits/cours, mini 12
(Cardio)				141€ en 10 fois par HelloAsso
☐	Lundi	18 h 00	Centre d'animation (salle 1 podium)	Professeur: Delphine Le Huu Limité : maxi 20 inscrits/cours, mini 12
☐	Jeudi	18 h 50	Centre d'animation (salle 1 podium)	
(Assouplissements)				Limité : maxi 20 inscrits/cours, mini 12
☐	Jeudi	20 h 30	Centre d'animation (salle 3 - miroirs)	Professeur: Catherine Mégard
☐	Vendredi	9 h 00	Centre d'animation (salle 3 - miroirs)	
PILATES			Durée du cours : 1h00	Paielement, formule au choix : Limité : maxi 20 inscrits/cours, mini 12(sauf mercredi 11h10)
☐	Lundi	18 h 00	Centre d'animation (salle 3 miroirs)	141€ en 10 fois par HelloAsso
☐	Lundi	19 h 05	Centre d'animation (salle 3 miroirs)	
☐	Mercredi	10 h 05	Centre d'animation (salle 3 miroirs)	
☐	Mercredi	11 h 10	(doux)Centre d'animation (salle 3 miroirs)	Limité : maxi 16 inscrits/cours , mini 12
☐	Vendredi	20 h 30	gymnase Rebillard salle 3	
STRETCHING			Durée du cours : 1h00	Paielement, formule au choix : Limité : maxi 16 inscrits/cours, mini 12
☐	Mercredi	9h	Centre d'animation (salle 2-kitchenette)	141€ en 10 fois par HelloAsso
☐	Lundi	20 h 05	Centre d'animation (salle 1 - podium)	
☐	Jeudi	17 h 45	Centre d'animation (salle 1 - podium)	
RYTHMES LATINOS			Durée du cours : 1h00	Paielement, formule au choix : Limité : maxi 16 inscrits/cours, mini 12
☐	Mercredi	17 h 30	Centre d'animation (salle 1- podium)	141€ en 10 fois par HelloAsso
☐	Mercredi	18 h 40		Professeur: Jaciara Serebemnick
SOPHROLOGIE			Durée du cours : 1h15	Paielement, formule au choix : Limité : maxi 16 inscrits/cours, mini 8
☐	Lundi	19h	MDA B4	174 € en 10 fois par HelloAsso Professeur: Amélie VORON
DANSE EN LIGNE (Madison, Country, Cha cha, Mambo...)			Durée du cours : 1h00	Paielement, formule au choix : Limité : maxi 16 inscrits/cours, mini 12
☐	Lundi	11 h 05	Centre d'animation, salle 1 podium	141€ en 10 fois par HelloAsso
☐	Vendredi	10 h 05	Centre d'animation, salle 1 podium	Professeur: Aurélie Perrussel
RENFORCEMENT POSTURAL			Durée du cours : 1h00	Paielement, formule au choix : Limité : maxi 14 inscrits/cours, mini 8
☐	mercredi	10h05	Centre d'animation (salle 1 - Podium)	186 € en 10 fois par HelloAsso Professeur: Delphine Le Huu
QI GONG			Durée du cours : 1 h 15	Paielement, formule au choix : Limité : maxi à 20 inscrits/cours, mini 12
☐	Lundi	9h	Centre d'animation (salle miroirs)	174 € en 10 fois par HelloAsso
☐	Lundi	10 h30	Centre d'animation (salle miroirs)	
☐	Mardi	14 h 00	Centre d'animation (salle miroirs)	Professeurs: Sophie Mottaz (lundi), Stéphanie Lamoureux (mardi-mercredi)
☐	Mercredi	18 h 00	MDA B5	
YOGA			Durée du cours : 1h15	Paielement, formule au choix Limité : maxi à 17 inscrits/cours, mini 10 (sauf mardi et jeudi soir limité à 12 maxi)
☐	Mardi	9 h 45	Centre d'animation (salle 1- podium)	174 € en 10 fois par HelloAsso
☐	Mardi	19 h 15	MDA B7	
☐	Jeudi	10 h 30	Centre d'animation (salle 3- miroirs)	Professeurs: Emmanuelle Besse (mardi matin), Alexandrine Dumont (jeudi et vendredi matin), Noémie Meylan (mardi et jeudi soir)
☐	Jeudi	19 h 15	MDA B7	
☐	Vendredi	9 h 00	Centre d'animation (salle 2 kitchenette)	
☐	Jeudi	8h55	Yoga adapté & chaise(MDA B7)	174 € en 10 fois par HelloAsso
☐	Vendredi	10 h 45	Yoga adapté & chaise(MDA B5)	Professeur: Alexandrine Dumont Limité : maxi à 15 inscrits/cours, mini 10
ROCK AND ROLL et autres danses			Durée du cours : 1 h	141€ en 10 fois par HelloAsso
☐	Mercredi	18h	(street dance, rock sauté Kpop...)	Cours ados à partir de 12 ans Limité : maxi 15 inscrits/cours, mini 12
☐	Mercredi	19h05	Centre d'animation (salle 2 kitchenette)	Cours adultes (Rock and roll, swing et initiation possible lindy hop,boogie woogie...)
☐	Mercredi	20h10		Cours adultes (danses de couples, danses de salon, danses latino) Prosesseur : Frédéric Sacco
ANGLAIS mieux converser en anglais			Durée du cours : 1h15	Paielement, formule au choix : Limité : maxi 12 inscrits/cours, mini 8
☐	Mardi	9 h 00	MDA B1	189 € en 10 fois par HelloAsso
ANGLAIS converser avec aisance				
☐	Lundi	15 h 00	MDA B1	Professeur: Marie Odile Claudel
CHINOIS Initiation à la langue écrite et orale			Durée du cours : 1h15	Paielement formule au choix Limité : maxi 12 inscrits/cours, mini 8
☐	Mercredi	14 h 00	MDA B2	189 € en 10 fois par HelloAsso Professeur Yu-Ying Christophe
☐	Secourisme PSC1 Prévention et Secours civique de niveau 1			Informations (tarif, salle, durée...) seront communiquées ultérieurement