



ACTIVITÉS 2026-2027



UNION DES FAMILLES DE LENTILLY

15 rue de la Mairie 69210 LENTILLY

Téléphone : 07 49 91 99 99

Email : udfinscriptions@gmail.com

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

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

FAMILLES EN MOUVEMENT, des valeurs et des services

Introduction

S'inscrire à une activité, c'est adhérer à l'association et à la Fédération Familles en Mouvement qui défend les droits de la famille auprès de différentes instances républicaines.

Adhérer, c'est s'engager à participer à la vie de l'association, chacun comme il peut (président, trésorier, membre du CA, d'une commission, correspondant de cours, à la conférence, à l'assemblée générale etc... Merci donc à tous pour votre aide et votre implication)

Bon à savoir (extraits du règlement intérieur qui seul fait foi, voir adresse en bas de page)

L'accès aux salles est réservé uniquement aux personnes inscrites (assurance obligatoire)

Inscription : **Nouveauté cette année.** Utiliser le lien suivant et laissez-vous guider.

<https://www.helloasso.com/associations/union-des-familles-de-lentilly/adhesions/inscription-union-des-familles-de-lentilly-2026-2027>

ESSAI : Un essai est possible du 14 au 25 septembre 2026

ABSENCE : Dans le cas d'une **absence occasionnelle et limitée à 1 séance**, il est possible de récupérer en participant à un cours d'une même discipline (se signaler au correspondant de cours ou au professeur en début de cours).

COTISATION : En cas de pluriactivités, **la cotisation de la carte 25 €/an n'est due qu'une seule fois et pour toute la famille**; payable à l'inscription, déductible des impôts, un justificatif sera remis en début d'année.

FACILITES DE PAIEMENT : Pour tout montant supérieur à 60 euros, nous proposons un paiement échelonné en trois fois (en deux fois si inférieur à 60€ et supérieur à 30 euros).

Les chèques sont remis le jour de l'inscription, les encaissements s'effectuent par trimestre (aux environs d'octobre, janvier et mars).

ABANDON : Une interruption de l'activité en cours d'année ne donne, en aucun cas lieu à remboursement.

FONCTIONNEMENT: Chacun portera une tenue adaptée à la discipline choisie et portera des chaussures adaptées au sol pour préserver propreté et sécurité.

Les vélos et cyclomoteurs doivent rester à l'extérieur des salles.

Les cours se déroulent selon le calendrier scolaire du 1^{er} lundi après le forum au 30 juin. Des rattrapages de cours peuvent avoir lieu pendant les congés scolaires et la 1^{ère} semaine de juillet.

Pour toutes les activités, une autorisation parentale est obligatoire pour les mineurs

Règlement intérieur: Disponible sur notre site : <https://www.famillesenmouvement.fr/nos-associations/lentilly/>



Gymnastique d'entretien

Permet de garder une bonne condition physique en travaillant souplesse, coordination motrice, renforcement musculaire, Avec et sans matériel léger (bâton, élastique, ballon et haltères). La séance comprend: Échauffement, renforcement musculaire et étirements

Séance de 1h00

Lundi 8h55, 10h00, mardi 8h50, 9h55, 11h00 et jeudi 8h50

Professeur : Aurélie Perrussel

Renforcement musculaire et Cardio



Selon la méthode du Dr de Gasquet ce cours permet de pratiquer des exercices de tonification et de renforcement musculaire en adoptant toujours la bonne posture, afin de ne pas mettre de pression sur les organes de l'abdomen.

La séance commence par des exercices augmentant la capacité pulmonaire et la capacité cardiaque et se termine par quelques minutes d'étirements.

Séance de 1h00, lundi 18h00 et jeudi 18h45

Professeur : Delphine Le Huu

Renforcement musculaire et assouplissement



Cours sur fond musical, avec ou sans petit matériel, alliant renforcement musculaire et assouplissement de différentes parties du corps, tout en veillant à son bon alignement et à la bonne position du bassin en associant la contraction des abdominaux et du plancher pelvien.

Séance de 1h00, jeudi 20h30 et vendredi 9h00

Professeur : Catherine Mégard

Pilates



La méthode est pratiquée au tapis avec ou sans accessoire.

Le Pilâtes, c'est « la tête et les jambes » : concentration, contrôle, centrage, fluidité du mouvement, précision, respiration, inspiration et expiration jouent un rôle très important Pas question de laisser son cerveau au vestiaire ! Résultat, quand vous êtes en cours, vous êtes vraiment à ce que vous faites - et oubliez la liste des courses ou ce fichu dossier à finir. Elle a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

Séance de 1h00, lundi 18h00, 19h05, mercredi 10h05, 11h10 (doux) et vendredi 20h30

Professeur : Catherine Mégard

Stretching relaxation



Selon la méthode du Dr de Gasquet ces séances d'étirements permettent de libérer les toxines, d'augmenter la mobilité, l'amplitude des mouvements, d'équilibrer le tonus musculaire, en redonnant à nos muscles leur élasticité, en les oxygénant, en limitant les tensions.

La séance se termine par quelques minutes de relaxation, en prenant conscience de son corps.

Séance de 1h00, lundi 17h00, 20h05 jeudi 17h45

Professeurs : Delphine Le Huu (17h) Sylvie Magat (lundi 20h05 et jeudi 17h45)

Rythmes latinos

Ce cours se déroule dans une ambiance « caliente » et décontractée avec des pas courts et bien marqués par la musique selon différents rythmes (salsa, merengue, samba, mambo, swing et africain). La chorégraphie se construit au fil des séances.

Ce cours a pour objectifs de relaxer, perdre du poids et de développer sa coordination motrice.

Séance de 1h00, mercredi 17h30 et 18h40.

Professeur : Jaciara Serebemnick

Sophrologie

Méthode exclusivement verbale et non tactile, la sophrologie emploie un ensemble de techniques qui vont à la fois agir sur le corps et sur le mental. Elle combine des exercices qui travaillent à la fois sur la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale (ou visualisation). Toutes ces techniques permettent de retrouver un état de bien-être et d'activer tout son potentiel. La sophrologie permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité.

Séance de 1h15, lundi 19h00

Professeur : Amélie VORON

Danse en ligne

La danse en ligne est la répétition d'une chorégraphie en changeant de sens. Ouverte à toutes et tous c'est une activité riche en bénéfices: équilibre, rythme, coordination et bien entendu mémoire !

Ce cocktail de bienfaits se danse sur des rythmes allant du Madison à la country en passant par le cha cha, le mambo et bien d'autres !!!

Alors à vos baskets ou chaussures les plus confortables et c'est parti !!!

Séance de 1h, lundi 11h05 et vendredi 10h05

Professeur : Aurélie Perrussel

Renforcement Postural

Ce cours s'adresse aux personnes qui ont peu pratiqué de sport.

Très encadré, avec correction des postures, travail de l'équilibre, de la souplesse, selon la méthode de Gasquet, nous chercherons à augmenter la mobilité, l'amplitude des mouvements, en redonnant à nos muscles leur élasticité, en les oxygénant, en limitant les tensions.

Avoir une activité physique pour rester en forme plus longtemps.

La technique du Dr de Gasquet, inspirée du Yoga, repose sur des postures qui placent correctement le corps afin de ne pas mettre de pression sur nos articulations.

Cette méthode tient compte de la morphologie de chacun dans sa globalité et des facteurs de risques. C'est un travail de prévention et de renforcement qui repose sur la biomécanique et s'applique à tout âge et toute situation et aussi, pour les efforts du quotidien.

Séance de 1h, lundi 19h10

Professeur : Delphine Le Huu

QI GONG

Véritable outil de gestion du stress et pratique de santé préventive, le Qi Gong (prononcez Tchi Kong) est un art énergétique chinois issu d'une tradition millénaire. Par un enchaînement de gestes lents qui s'accordent sur la respiration, le corps se délisse et se renforce, les articulations s'assouplissent, la capacité respiratoire s'améliore, la concentration et la mémorisation se développent. La détente du corps et de l'esprit que procure le Qi Gong stimule votre vitalité et votre bien-être.

氣功
Qi Gong

Séance de 1h15, lundi 9h00, 10h30, mardi 14h00 et mercredi 18h00

Professeurs : Sophie Mottaz (lundi), Stéphanie Lamoureux (mardi et mercredi)

Yoga



Le Yoga est une discipline complète pour le corps et l'esprit. Les séances comprennent des postures physiques (appelées asana), des pratiques respiratoires (pranayama) et de méditation. La mise en place d'une pratique régulière va permettre de renforcer le bon fonctionnement du corps, de favoriser la régulation naturelle des activités mentales et émotionnelles. S'installent alors les bienfaits du yoga : retrouver son rythme naturel, être à son écoute dans la bienveillance, éprouver un sentiment profond de calme.

Séance de 1h15

mardi 9h45, 19h15, jeudi 10h30, 19h15 et vendredi 9h00

Professeurs ; Emmanuelle Besse (mardi matin), Alexandrine Dumont (jeudi et vendredi matin) Noémie Meylan (mardi et jeudi soir)

Yoga adapté & chaise

Le cours de yoga est accessible à tous, à tout âge et adapté en fonction des possibilités physiques de chacun. Il se pratique sur chaise, en appui sur chaise ou debout.



C'est l'esprit du yoga qui est partagé :

- développer sa conscience corporelle,
- retrouver de la mobilité, notamment au niveau du dos,
- assouplir et tonifier le corps en douceur,
- développer son attention et sa concentration,
- être à l'écoute de son souffle et gagner en sérénité.

Le yoga adapté prévient les effets de la sédentarité et redonne goût au mouvement !

Séance de 1h15

Jeudi 8h55 et vendredi 10h45

Professeur ; Alexandrine Dumont

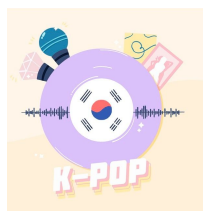
Danses Ados (à partir de 12 ans)

Tu aimes la musique et tu as envie de bouger ?

Viens découvrir des rythmes d'hier et d'aujourd'hui : street, rock sauté, Kpop...

Il y en a pour tous les goûts ! Frédéric adapte ses cours selon les envies et le niveau de chacun, pour partager un moment dynamique, amusant et plein d'énergie.

Une activité idéale pour se défouler, progresser et s'amuser entre ados.



séance de 1 h : mercredi 18h00

Professeur : Frédéric Sacco

Danse Rock and swing

Vous aimez la musique rock et souhaitez apprendre ou vous perfectionner ?

Venez découvrir l'univers du Rock ainsi que d'autres styles comme le Lindy Hop ou le Boogie Woogie.

Dans une ambiance conviviale et détendue, profitez d'un moment de plaisir et de partage avec un professeur à votre écoute.

Débutants comme initiés sont les bienvenus, pour apprendre tout en s'amusant. Les célibataires sont acceptés dans la mesure du possible

Séance de 1 h : mercredi 19h05

Professeur : Frédéric Sacco





Toutes danses

Vous avez regardé « Danse avec les Stars » et cela vous a donné l'envie de vous lancer ?

Venez découvrir ou vous perfectionner dans différentes danses de salon (tango, valse, paso...) mais aussi d'autres danses de couple (cha-cha, danses latines...)

Frédéric s'adapte à votre niveau et à vos envies pour vous faire progresser dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

Un moment de partage, de plaisir et de danse pour tous !

Les célibataires sont acceptés dans la mesure du possible.

Séance de 1 h : mercredi 20h10

Professeur : Frédéric Sacco

Anglais mieux converser

Ce cours est basé sur la conversation courante avec rappel de vocabulaire, de grammaire sous forme d'échanges entre les participants, de jeux, à travers l'actualité et les coutumes anglaises.

Il s'adresse à des personnes voulant maintenir et améliorer leur connaissance en anglais.

Séance de 1h15, mardi 9h00



Anglais converser avec aisance

Séance de 1h15, lundi 15h00

Professeur : Marie Odile Claudel

Initiation à la langue chinoise écrite et orale

Savez-vous que le chinois est la langue la plus parlée au monde ?

Apprendre le chinois vous permet de découvrir une culture enrichissante et passionnante, d'ouvrir les portes d'un nouveau monde, et aussi de renforcer les capacités mentales, par exemple la mémoire et la concentration etc...

Bien qu'il semble difficile, l'apprentissage de la langue chinoise est à la portée de tout le monde : une bonne motivation et un travail régulier (même quelques minutes) sont les clés de la réussite.

2 séances d'essai possibles

Séance de 1h15

Mercredi 14 h 00

Professeur : Yu-Ying CHRISTOPHE



Secourisme:

PSC1 Prévention et Secours civique

7h - 10/11 personnes -, âge >=12ans si accompagné

Contenu de la formation

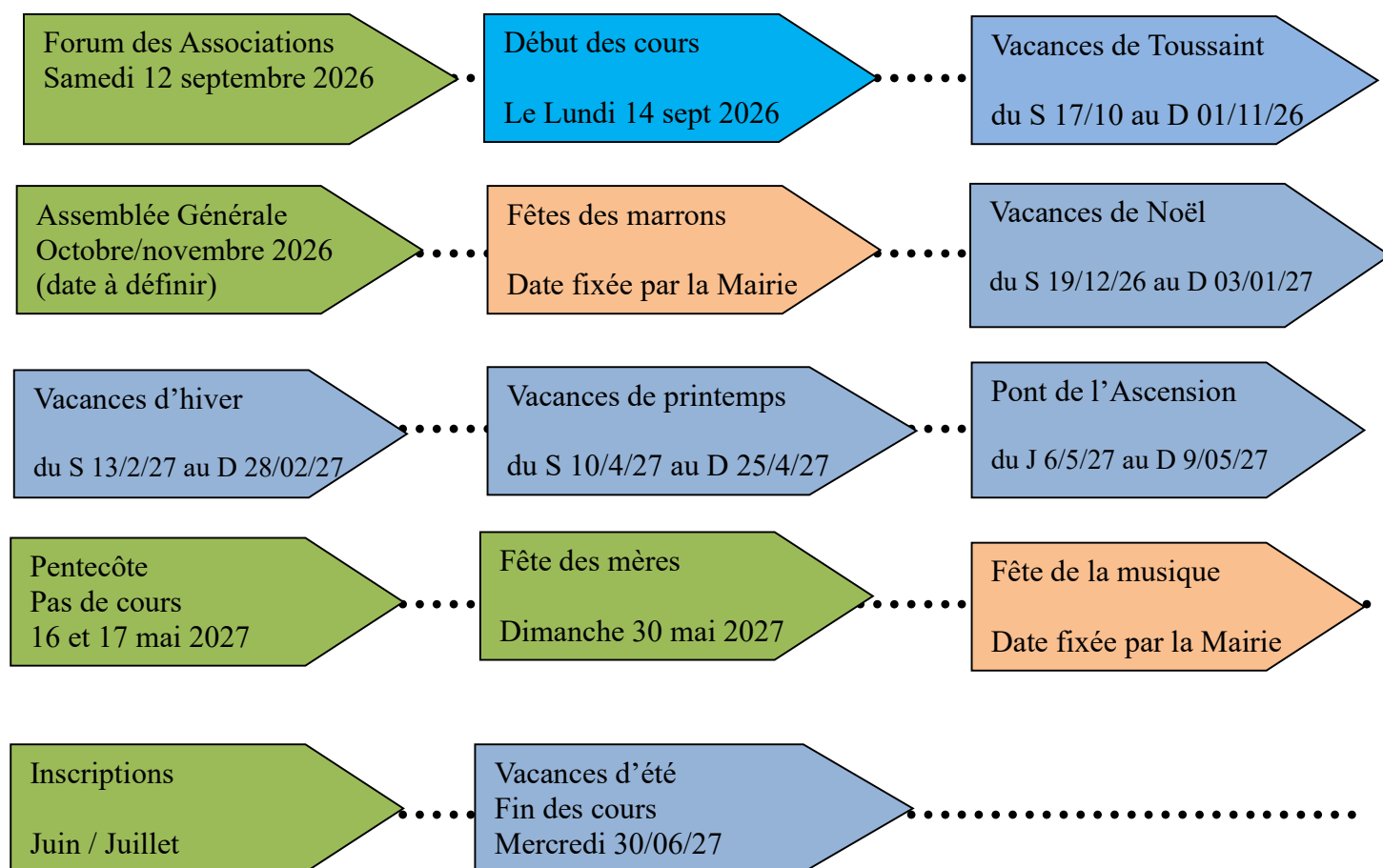
Malaise et alerte, plaies et la protection, brûlures, traumatismes, hémorragies, obstruction des voies aériennes, perte de connaissance, arrêt cardiaque, alerte aux populations

Un certificat de compétences est délivré, suivant l'arrêté du 16 novembre 2011, aux personnes ayant participé activement à l'ensemble de cette session. Ce certificat est reconnu par les services de l'Etat. Formation dispensée par l'UNASS, Association de secourismes 100 route de Vienne Lyon 69008

Formateurs diplômés et expérimentés reconnus par la sécurité civile



Calendrier saison 2026-2027



Nos coordonnées :

Union des Familles de Lentilly
15, rue de la Mairie - 69210 LENTILLY

Présidente : Catherine PEYRET07 49 91 99 99

Adresse mail : udfinscriptions@gmail.com

Notre page Facebook : <https://www.facebook.com/uniondesfamillesdelentilly>

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

Vous y trouverez **le lien HelloAsso**, la feuille de description des activités avec les tarifs, le présent livret, le règlement intérieur, les avantages et réductions négociées par FAMILLE EN MOUVEMENT et plein d'autres choses ...



Votre association adhère à la Fédération **Familles en mouvement** qui regroupe aujourd'hui 25 associations familiales présentes dans la Région Auvergne-Rhône-Alpes. Reconnues d'intérêt général, votre association et la Fédération sont **au service de TOUTES les Familles**. Elle les représente auprès des pouvoirs publics dans différentes instances. Elle accompagne les associations affiliées dans leur gestion quotidienne.

• Des services aux familles :

> Une écoute et une orientation des familles

> Des Pauses des aidants à Charly et Champagne au Mont d'Or

> Trois micro-crèches à Francheville, Lyon 6, Vaugneray gérées par la fédération

> Des crèches, des garderies périscolaires, des centres de loisirs, gérés par les associations familiales

> **Des réductions auprès de partenaires commerciaux** : Parc animalier de Courzieu, Touroparc, Zoo de St Martin la Plaine, Calicéo Ste Foy les Lyon, Le Hameau Duboeuf, Wonderbox, RDC cosmétiques, Mingat, Vacances passion, AVAM vacances, VTF Les Vacances Très Familles, Les remontées mécaniques de Gresse en Vercors, Les Glaciers aux 2 Alpes, AFOCAL. Voir toutes les conditions sur : <https://www.famillesenmouvement.fr/partenariats-et-services/>

> **Des réductions locales** en lien avec les associations du réseau

• Des services aux associations :

> Un accompagnement et des formations apportées aux bénévoles associatifs

• Des temps forts :

> Festi Mouv', festival des associations

> Des conférences sur les thèmes de la famille



• Qui peut adhérer ?

L'adhésion est une adhésion familiale. Sa carte peut être utilisée par tous les membres de la famille. Elle est valable dans toutes les associations affiliées à **Familles en mouvement**.

> **Comment adhérer ?**

Directement auprès de votre association locale. Coût de l'adhésion familiale : 25€ (déductible des impôts).

+ d'infos sur www.famillesenmouvement.fr

Adresse de Familles en mouvement : Green valley – bât. C 1 bis chemin du Torey 69340 Francheville	Accueil de Familles en mouvement Tél. 04.78.24.66.29 / 06.84.60.29.79 fede@famillesenmouvement.fr v.gellion@famillesenmouvement.fr	www.famillesenmouvement.fr  Famillesenmouvement  familles_en_mouvement
---	---	--

Rejoins ton assos et rentre dans le mouv'