

2026
SAISON
2027

**Sport, culture
& bonne humeur !**



ACTIVITÉS

sportives & culturelles

**GYMNASTIQUE
D'ENTRETIEN**

BRAIN BALL

YOGA

**TONIFICATION
MUSCULAIRE**

**CIRCUIT
TRAINING**

**MARCHE
NORDIQUE**

STRETCHING

PILATES

**ARTS PLASTIQUES
adultes & enfants**

HARMONICA

THÉÂTRE

www.union-arbresloise69.com

7 rue Emile Fournier - 69210 L'Arbresle

union.arbresloise69@gmail.com

Union Arbresloise

unionarbresloise

Activités sportives

ACTIVITÉS	JOUR	HORAIRES	
PILATES RENFORCEMENT	LUNDI	12h30-13h30	
	MARDI	9h-10h	
	MERCREDI	19h30-20h30	
YOGA PILATES	JEUDI	18h20-19h20	
PILATES débutant	MARDI	10h15-11h15	
		18h10-19h10	
	LUNDI	10h15-11h15	Niv 1
PILATES intermédiaire		18h15-19h15	Niv 2
	MARDI	12h30-13h30	Niv 2
		19h20-20h20	Niv 1-2
	MERCREDI	10h15-11h15	Niv 2
	JEUDI	9h-10h	Niv 1
		12h30-13h30	Niv 1
PILATES confirmé	VENDREDI	12h30-13h30	Niv 2
	SAMEDI	10h10-11h10	Niv 1-2
	LUNDI	9h-10h	
TONIFICATION MUSCULAIRE	MARDI	20h30-21h30	
	MERCREDI	18h15-19h15	
	SAMEDI	9h-10h	
JEUDI	10h15-11h15		
	18h15-19h15		
Tarifs	1 cours 240€ • 2 cours 380€ • 3 cours 480€		
	Couple 1 cours 440€		

Activités culturelles

CIRCUIT TRAINING	LUNDI	19h30-20h30	260€
GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN	MARDI	10h15-11h15	150€
YOGA assis seniors	MARDI	9h45-10h45 11h-12h	120€
YOGA Intégral	MARDI	18h-19h15 19h30-20h45	190€
YOGA Hatha-Yoga	JEUDI dynamique	19h30-20h45	couple 360€
	VENDREDI dynamique	9h-10h15	
	VENDREDI doux	10h30-11h45	
MARCHE NORDIQUE	JEUDI	9h-11h	150€
BRAIN BALL	JEUDI	14h30-15h30	150€
STRETCHING	MARDI	14h30-15h30	220€
ARTS PLASTIQUES Adulte	MARDI	9h-12h	390€
	JEUDI	19h30-22h	150€
Matériels non inclus	JEUDI	Atelier libre expression	150€
THÉÂTRE adultes	MERCREDI	19h30-21h30	290€
THÉÂTRE impro	LUNDI	19h30-21h	240€
Ateliers multi arts enfants	MERCREDI	10h-11h30	270€
		14h-15h30	
		16h-17h30	
Matériels inclus			
STAGES multi arts	Vacances Scolaires	Plus d'infos sur notre site internet	
HARMONICA	SAMEDI	9h-16h	Voir intérieur de la brochure
	Stage 1 fois/mois		

ACTIVITÉS sportives

Gymnastique d'entretien

avec Muriel

Renforcement musculaire tonique & dynamique de l'ensemble du corps, abdos, fessiers, etc.

c69.lenne@gmail.com

Yoga assis-seniors

avec Karuna

Activité douce, ce yoga assis sur chaise ou debout, est adapté aux seniors ou aux personnes en convalescence. Travail sur la respiration, la concentration & la relaxation dans la joie & la convivialité.

06 18 02 54 30

veronique.bonhomme1@orange.fr

Pilates débutant / intermédiaires & confirmés

avec Christelle & Laura

Discipline accessible à tous, visant à renforcer les muscles profonds & de la posture. Permet de retrouver souplesse, force & tonicité.

pilates.union.arbresloise@gmail.com

Pilates renforcement

avec Christelle

Ensemble d'exercices de Pilates avec utilisation de matériels.

pilates.union.arbresloise@gmail.com

Tonification musculaire

avec Christelle

Cours très dynamique visant à tonifier toutes les parties du corps avec ou sans matériel.

pilates.union.arbresloise@gmail.com

Yoga | Hatha yoga

avec Amandine

Yoga fluide, doux & dynamique par enchaînements de postures. Travail sur le corps, le cœur & le mental par le souffle en accord avec le mouvement.

Accessible & adapté à chacun.

06 13 92 90 41

maribelefebvre@gmail.com

Yoga Pilates

avec Amandine

Le dynamisme du Pound Fitness rencontre la précision du yoga & du Pilates dans une pratique complète mêlant renforcement, travail postural & engagement des muscles profonds. Un cours énergisant pour tonifier, gagner & développer la conscience corporelle.

06 13 92 90 41

maribelefebvre@gmail.com

Yoga Intégral

avec Sophie

Basées sur les principes de l'ayurveda, les séances associent la pratique de postures, de respirations conscientes, d'exercices de nettoyage & de concentration. Cette pratique permet de renforcer le corps physique & d'apaiser le mental.

07 83 55 84 51

fabiennebonnefond70@gmail.com

Circuit training

avec Christelle

Technique d'entraînement en fractionné, simple, rapide, efficace & ludique; Idéal pour muscler l'ensemble du corps.

Utilisation de matériels tels que cordes lestées, kettlebell, suspension trainer, échelle d'agilité, etc.

pilates.union.arbresloise@gmail.com

Marche nordique

avec Annick

Marche dynamique & augmentée grâce à des bâtons spécifiques. Se pratique en plein air sur les sentiers des environs de l'Arbresle. Gestes techniques et nombreux bienfaits pour le corps à découvrir.

annick.tracolat@laposte.net

Brain Ball

avec Florence

Cette activité ludique & conviviale s'adresse à tous & permet de stimuler la concentration & la coordination gestuelle par le jonglage à rebonds en rythme & en musique.

06 13 92 90 41

maribelefebvre@gmail.com

Théâtre avec Anne 06 16 99 75 04

Théâtre d'amateur ouvert à tous (débutants & expérimentés), mise en scène d'extraits de pièces pour supports de l'atelier avec pour finalité un spectacle présenté en fin d'année.

Théâtre d'IMPRO

avec Anne 06 16 99 75 04

Ouvert à tous, travail sur la spontanéité, l'écoute et l'interaction (être attentif aux autres), créativité et imaginaire, lâcher prise (accepter la surprise et l'incertitude).

Cours harmonica

avec Jean Luc 06 71 26 92 87

Des cours d'harmonica diatonique sont proposés sous forme de stage. On y travaille le jazz, blues, folk, etc.

demosdharmonica@gmail.com

Stretching

avec Lisa

Le stretching est une pratique douce basée sur des étirements musculaires progressifs et accessibles à tous. Il permet d'améliorer la souplesse, de soulager les tensions musculaires et articulaires, et de favoriser une meilleure mobilité au quotidien.

06 83 42 73 05

patriciadeville@hotmail.fr

ACTIVITÉS culturelles

Arts plastiques

Cours pour adultes

avec professeure diplômée

Cours de peinture, de dessin, d'aquarelle ou encore de modelage pour tous niveaux. Vous serez guidés dans votre projet artistique.

Renseignements sur place ou au 04 74 01 44 05

Ateliers & stages multi arts pour enfants

avec Isabelle 07 63 26 63 91

Les ateliers multi-arts s'adressent aux enfants dès 6 ans. Tout au long de l'année, ils pourront découvrir différentes techniques: dessin, peinture, aquarelle, modelage et bien d'autres.

Stages également proposés durant les vacances scolaires.

ateliers.enfantsua@gmail.com