

UNE ASSOCIATION  
AU COEUR DE  
VOTRE BIEN-ETRE

POUR TOUS LES ÂGES

ACTIVITES  
SPORTIVES  
ARTISTIQUES  
ARTS MARTIAUX  
BIEN-ETRE



**AIKIDO**

Avec 6 cours par semaine destinés aux Adultes, Séniors, Ados et enfants, le Club d'Aïkido de Meyzieu offre un choix de pratique en fonction de votre emploi du temps.

Une équipe sympathique mais surtout passionnée, vous feront apprécier les vertus de la pratique de l'aïkido et des Budos dans un cadre agréable et moderne.

Des cycles de stage, notamment, pour les jeunes sont organisés tout au long de l'année.

Suivez l'actualité des stages sur les réseaux sociaux et le site internet.



[www.aikidomeyzieu.com](http://www.aikidomeyzieu.com)



[infos@aikidomeyzieu.com](mailto:infos@aikidomeyzieu.com)



**ESCRIME**

Les Mousquetaires du Fort, club d'escrime loisir et compétition depuis 1983.

Enfants à partir de 6 1/2ans, ados, adultes  
Apprentissage fleuret (loisir enfants)  
Apprentissage épée (loisir et compétition enfants, ados, adultes)

5 créneaux d'entraînement par semaine dans notre salle d'armes de l'Octogone.

L'escrime est un sport complet, qui requiert et développe des qualités tant physiques que mentales.

**Événement de novembre:**

**Semaine copains/copines: 13 au 16/11**

Invitez vos amis et vos proches en club !  
Les semaines « Copains Copines » sont des journées portes ouvertes:  
Chaque licencié(e) est incité(e) à convier un(e) copain(e), famille, amis pour découvrir l'escrime

**Événement de décembre:**

Tournoi de fin d'année interne au club pour préparer les compétitions 2024



[www.fjep-meyzieu.com/escrime](http://www.fjep-meyzieu.com/escrime)



[escrime.meyzieu.fjep@gmail.com](mailto:escrime.meyzieu.fjep@gmail.com)

## Le complexe de l'Octogone

Des salles dédiées aux différentes pratiques du FJEP



VILLE DE MEYZIEU



## DES PARTENAIRES





## GYM RYTHMIQUE

Le club propose différentes pratiques selon l'âge et la compétence de chacun.

**Le pôle petite enfance:** Activité gymnique pour les petits de 18 mois à 5 ans

**Le pôle jeunesse:** Activité loisir pour les plus de 6 ans sans pratique compétitive proposée aux filles et aux garçons.

**Le pôle compétition:** Activité compétitive pour les filles et les garçons aboutissant à des compétitions allant du niveau départemental à national.

### Des filles qui vont loin!

Plusieurs équipes ont participé avec succès à des championnats au niveau interdépartemental et national.

### Une nouveauté!

Un cours Parent-enfant est proposé pour les bébés de 18 à 36 mois, le mercredi matin



<http://grs.fjep.meyzieu.online.fr>



[rose.toulouse@gmail.com](mailto:rose.toulouse@gmail.com)



## GYM VITALITE

Plusieurs cours par semaine vous sont proposés pour garder la forme! Gym tonic, Gym douce, Body zen, Stretching, Fit Ball, Pilates...



[fjep.gev21@gmail.com](mailto:fjep.gev21@gmail.com)



## KARATE

**Le Club de Meyzieu est l'un des plus anciens clubs de Lyon puisqu'il fut créé en 1968 par André Vella.**

La section Karaté propose des cours pour toutes les tranches d'âge.

### Les fameuses ceintures!

Jaune, orange, verte, rouge...

Les passages de grades ont lieu deux fois dans l'année et valident les niveaux.

**Un cours de Self défense** a lieu le vendredi, il est dédié aux personnes, sans distinction d'âge ni de sexe, tournées vers la réalité concrète de la défense personnelle contre un ou plusieurs agresseurs



[fjep.karate.meyzieu.free.fr](http://fjep.karate.meyzieu.free.fr)



[fjep.karate.meyzieu@free.fr](mailto:fjep.karate.meyzieu@free.fr)



## TAI-CHI

**Le TAI-CHI est une gymnastique énergétique globale** qui consiste à réaliser un ensemble de mouvements continus et circulaires, exécutés avec lenteur et précision.

Des cours, niveau débutant et confirmé, sont proposés le mardi et le vendredi.

**Un atelier de Qi Gong, discipline du souffle, visant à maîtriser l'énergie vitale, est proposé le samedi 3 décembre de 9h00 à 11h45.**



[fjep.taichi@gmail.com](mailto:fjep.taichi@gmail.com)



## MODERN JAZZ

**La section modern jazz** La section Modern'Jazz et Contemporain propose des cours de Danse dès 4 ans, aux adolescents et aux adultes.

Des stages sont organisés régulièrement, pour faire découvrir au plus grand nombre de nouvelles expériences :

- **Connaissez-vous le Feldenkrais ?** Découvrez cette nouvelle manière d'être en mouvement. Affiner sa prise de conscience corporelle avec la méthode Feldenkrais permet de se mettre en mouvement avec plus de fluidité, de présence à soi et au monde, plus de liberté et de plaisir! Accessible à tous, venez découvrir par vous même lors d'un cours donné par Florence Mary, professeure diplômée de Danse et Pilates, formée également à cette Méthode qu'elle souhaite nous faire découvrir le mardi 05 décembre de 10h30 à 12h à l'Octogone.

- **Un grand stage de danse** est en préparation, le samedi 03/02/24, des propositions pour tous les âges : "Corps qui chante et Voix qui danse", "Tandem parent-enfant", "Danse africaine", "Hip-Hop", il y en aura pour tous les goûts et pour tous les âges !

Et comme la danse, on aime un peu, beaucoup et passionnément : un choix de spectacles et d'événements à tarifs préférentiels est proposé aux adhérents. Après "Zéphir", bientôt des places à tarif groupé pour "JetLag" le 29 mars à l'espace Jean Poperen, restez connectés !

Nous proposons aussi des cours de Pilates, et prochainement de nouvelles séances entre midi et 14h, idéales pour les salariés, et les autres.

Notre site internet est régulièrement mis à jour, et nos réseaux sociaux vous permettrons de ne rien rater de nos propositions !



[fjepmodernjazz.fr](http://fjepmodernjazz.fr)



[fjep.modernjazz@gmail.com](mailto:fjep.modernjazz@gmail.com)



## MARCHE VITALITE

**La section marche** propose des séances encadrées de marche nordique marche active et buggy pump à Meyzieu et dans ses environs, plusieurs fois par semaine.

La marche vous permet tout en douceur et dans une ambiance conviviale , de travailler son endurance , de se (re)muscler et d'améliorer la souplesse des articulations. Possibilité pour les salariés des entreprises de bénéficier d'un créneau horaire spécifique, sur demande.

**La marche au FJEP, c'est aussi l'occasion de participer à plusieurs manifestations en région.**

Félicitation aux 24 participants à l'euro Nordic walk in Lyon. La section est pour la 3ème année consécutive le club le plus représenté.

### Information

Terre de running à Décines propose 10% de réduction à tous nos adhérents sur présentation de ce document. Si cela vous intéresse!



[marchjolane.fjepmeyzieu@orange.fr](mailto:marchjolane.fjepmeyzieu@orange.fr)

**FJEP**  
MEYZIEU

**36 PROFESSIONNELS**

**87 BENEVOLES**

## La section tennis de table du FJEP permet la pratique du "PING" de 7 ans à 99 ans !

Notre salle, située à l'Octogone, est l'une des plus belles de la région lyonnaise : avec ses 12 tables à demeure, pas besoin de les démonter à chaque fois qu'on vient jouer. Nous proposons des créneaux en soirée mais également l'après-midi, pour les joueurs loisirs ou compétiteurs, avec ou sans entraîneur...

Il y en a vraiment pour tous les goûts !

**Nos équipes évoluent en compétition de la Départementale 3 à la Régionale 1 avec 3 équipes en régionale. Vous pouvez venir encourager nos équipes majolanes du FJEP quand elles jouent à domicile.**

**Les prochaines rencontres** auront lieu les samedis 18 Novembre, 25 Novembre et 9 Décembre 2023 entre 16H00 et 19H00 pour les équipes évoluant en Régionale et les dimanches 19 Novembre, 26 Novembre et 10 Décembre 2023 entre 9H00 et 12H00 pour celles évoluant en Départementale.



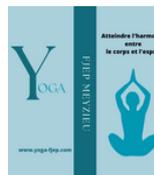
[www.meyzieutt.fr](http://www.meyzieutt.fr)



[tennisdetable-meyzieu@gmail.com](mailto:tennisdetable-meyzieu@gmail.com)

**FJEP**  
MEYZIEU

**PARTICIPATION  
A DES EVENEMENTS  
REGIONAUX  
ET  
NATIONAUX**



## YOGA

**La section yoga propose des séances hebdomadaires du lundi au jeudi, en matinée-après-midi et soirée.**

Notre offre s'adresse à tous les publics de 6 à ...ans

Outre le Hatha yoga, le Yin yoga, le DO IN, **nous proposons du Yoga assis le mercredi à 17h00 et du yoga pour enfant le mercredi à 10h00.**

Un créneau horaire à l'heure du déjeuner est dédié aux salariés des entreprises voisines de l'Octogone.

**Si vous n'êtes pas disponible pour les séances hebdomadaires, faites-vous plaisir en participant à nos stages.** Depuis la rentrée, deux stages ont été proposés et appréciés par les participants, un stage de DO IN orienté saison automnale et un stage sur les bienfaits des sonorités des bols de cristal. **Nous allons poursuivre leur programmation avec le 25 novembre, un Stage Parent-Enfant, le 2 décembre un le Stage Chakra sacré et le 16 décembre Stage DO IN saison hivernale.**

### Information :

**Pour vos cadeaux de Noël, ou pour toute autre occasion durant l'année...Un bon cadeau sera disponible courant novembre sur le site internet**



[www.yogafjepmeyzieu.com](http://www.yogafjepmeyzieu.com)



[yoga.fjep@gmail.com](mailto:yoga.fjep@gmail.com)

DES PARTENAIRES

