

Centre Léo Lagrange

Loisirs Culture

Sports

Centre de
Loisirs



Activités : 2023-2024

Centre culturel et sportif
Léo Lagrange
de Décines-Charpieu

149, rue Emile Zola - 69150 Décines
Tél : 04 78 49 02 69 - leodecines@yahoo.fr
www.leolagrange-decines.org

leo.lagrange-decines

 [festivalbdecines](https://www.facebook.com/festivalbdecines)

ÉVÈNEMENTS

CHAMPIONNAT DU RHÔNE JEUNES ÉCHECS

Du Samedi 21 - Lundi 23 Octobre 2023

Gymnase Becquerel

Partenariat avec le Comité Rhône Échecs destiné
aux jeunes de 5 à 18 ans.

TOURNOI DE BADMINTON

Dimanche 17 Mars 2024

Gymnase Becquerel

Tournoi amical réservé aux adhérents du Centre Léo Lagrange.

8^{ème} TROPHÉE DE LA MÉMOIRE D'ÉCHECS

Jeudi 9 Mai 2024

Salle des fêtes

Tournoi rapide international organisé par le centre Léo Lagrange.

23^{ème} **BDÉCINES**

- 9^{ème} SALON JEUNESSE

**23^{ème} édition pour le festival de bande dessinée
BDécines.**

Samedi 13 et dimanche 14 avril 2024

Actions Educatives du **lundi 8 au vendredi 12 avril**

Centre Culturel le Toboggan



www.bdecines.org



Festival BDécines

Avec **41** activités culturelles et sportives, des activités spécifiques destinées aux plus jeunes comme aux moins jeunes, des rencontres, des évènements festifs, le Centre Léo Lagrange de Décines met tout en oeuvre pour offrir une large palette de loisirs accessibles à tous !

Toute l'équipe des salariés et des bénévoles vous attend au centre pour la journée portes ouvertes le **Samedi 9 Septembre 2023 de 14h à 18h.**

Comme l'an dernier, cette journée coïncidera avec le forum des associations organisé par la mairie de Décines, qui aura lieu toute la journée au **Parc des Sports Raymond Troussier.**

Le Président

Partenaires Officiels du Centre Léo Lagrange Décines

Crédit Mutuel
LA banque à qui parler
DÉCINES



E.Leclerc **L**MEYZIEU

Intermarché



SECTEUR ENFANCE JEUNESSE

CENTRE DE LOISIRS

Vacances Scolaires 6-9 ans 10-13 ans et 14-17 ans :

Accueil de 7h30 à 18h00

Accueil échelonné jusqu'à 9h30 - Départ échelonné à partir de 17h00

Possibilité de pique-niquer sur place

Au programme :

- Activités sportives, culturelles, multimédias et bricolage
- Sorties : Lasergame, ski, escalade, cinéma, canyoning, accrobranche...
- Jeux, ludothèque, billard...
- Séjours été

Les mercredis en période scolaire à partir de 6 ans révolus (CP - CM2)

Accueil de 7h30 à 18h30

Accueil échelonné jusqu'à 9h30 - Départ échelonné à partir de 17h00

Possibilité de pique-niquer sur place

Secteur ENFANCE JEUNESSE

Nouveau : ACCUEIL JEUNES (collèges-lycée) - MERCREDI 12H00-18H30

Tarif facturé à la demi-journée, de septembre 2023 à juin 2024

Adhésion (20€) / hors sortie (PAF supplémentaire)

Possibilité de pique-niquer sur place.

Responsable Secteur enfance-jeunesse : Julien MANZONI

Pour recevoir toutes les infos du secteur enfance-jeunesse,

adressez un mail à : julienleodecines@gmail.com

Pièces à fournir :

- Dossier d'inscription
- Photocopie des vaccins (à renouveler chaque année)
- Test d'aisance aquatique (à donner une fois)
- Pièce d'identité du mineur
- Dossier d'inscription ACM (à renouveler chaque année)
- Attestation quotient familial (si inférieur à 901) **à renouveler en janvier 2024**
- Règlement intérieur signé

FORMULE ACTIVITÉS

Une nouvelle façon de découvrir les activités du Centre et de vous donner l'envie d'intégrer d'autres sections à l'avenir.

FORMULE

- Badminton Gold
- Billard
- Généalogie
- Echecs
- Marche Urbaine
- Randonnée
- Tennis de table
- Modèle vivant

Tarif : Adultes / 105€

STAGES

Tout au long de l'année, nous vous proposons des stages de Pilates avec ou sans Swissball, Peinture, Self Défense, Yoga et bien d'autres pendant les vacances scolaires.

DÉTENTE

YOGA SUR CHAISE

Nouveau cours

Dans son approche, il préconise l'utilisation d'une chaise pour améliorer l'exécution des poses, et en particulier les plus difficiles.

Judi : 10h00 - 11h00

Tarif : Adultes / 226€ Jeunes / 168€

Animateur : Yvon DEBROSSE



Infos pratiques, activités Léo, dates de stage...

Retrouvez toutes nos actualités sur : www.leolagrange-decines.org

HIIT

Nouveau cours

(High Intensity Interval Training)

Méthode fondée sur un entraînement en intervalles de haute intensité composé de phases d'action puis de récupération active.

Lundi : 20h15 - 20h45

Tarif unique / 92€

Animatrice : Valérie MAUREL

QI GONG

Pratique gestuelle douce destinée à renforcer et harmoniser l'énergie vitale pour acquérir santé et bien-être.

Mardi : 17h00 - 18h30

Mardi : 18h30 - 20h00

Tarif : Adultes / 226€

Jeunes : 168€

Animateur : José DIAZ

MÉTHODE PILATES

La méthode Pilatès, c'est avant tout une activité visant à améliorer sa force, sa souplesse, sa coordination tout en assurant un meilleur maintien.

Lundi : 10h00 - 11h00 (intermédiaire)

Lundi : 11h15 - 12h15 (débutant)

Lundi : 17h15 - 18h15 (débutant)

Lundi : 18h15 - 19h15 (tous niveaux)

Lundi : 19h15 - 20h15 (tous niveaux)

Tarif : Adultes / 184€ Jeunes / 158€

Animatrice : Valérie MAUREL



SOPHROLOGIE

Se construire une barrière naturelle contre le stress. Devenir acteur de son bien-être pour mieux vivre.

Mardi : 12h30 - 13h30

Jeudi : 12h30 - 13h30

Jeudi : 18h00 - 19h00

Tarif : 147€

Animatrice : Fanny BROUEL

Nouvel horaire



GYMNASTIQUE DOUCE (GYM Séniors)

Venez travailler au cours des séances votre vitalité (maintien de la force, du tonus musculaire et la souplesse), l'équilibre (prévention des chutes), la détente et le lien social.

Je vous attends pour partager avec vous tous ces bienfaits.

Lundi 16h15-17h15

Tarif unique / 184€

Animatrice : Valérie MAUREL

BODY FLOW

Le BODY FLOW est un doux mélange de stretching et relaxation, fortement influencé par le yoga, le Taï-chi, le Qi Gong et le Pilatès.

Lundi : 19h00 - 20h00

Tarif : 184€

Animateur : Pierre Yves ROUCHON

YOGA - HATHA YOGA

Philosophie qui recherche harmonie du corps et de l'esprit, au travers de postures en relation avec les chakras. Détente mentale et physique par le travail sur la respiration, les mudra

Mardi : 19h00 - 20h30

Mercredi : 19h30 - 21h00



Tarif : Adultes / 226€ Jeunes / 168€

Animateurs : Sylviane CHATELUS,

Yvon DEBROSSE

PASSION

Activités manuelles (Tricot, crochet, macramé)

Si vous voulez faire partie d'un groupe pour apprendre, créer, partager des idées et les réaliser.

Mardi : 14h - 16h30 Nouveau cours

Tarif : 24€/an

Référente : Bernadette SUBLET

BRODERIE

Aucune compétence de départ n'est demandée, l'objectif étant de permettre à chacune d'avancer à son rythme et de réaliser que nous sommes toutes «capable de...».

Lundi : 14h - 16h30

Tarif : 24€/an

Référente : Bernadette SUBLET

OENOLOGIE

1^{ère} Formule - Initiation :

Travail sur vos sens élargissement de votre vocabulaire.

Dégustation 5 à 8 vins par séance - Gp de 6 à 20 personnes

Tarif : 240 € 1 samedi / mois 10 séances / an

2^{ème} Formule - Perfectionnement :

Partons à la découverte du vignoble de la Loire.

1 000 km du mont Gerbier de Jonc jusqu'à Nantes - Gp de 6 à 20 personnes

Tarif : 240 € 1 samedi / mois 10 séances / an

3^{ème} Formule - Œnotourisme :

Rencontrons des vignerons dans leurs vignes à la journée ou sur un week-end.

Participons en tant que dégustateur à un concours des vins. Visite de salons professionnels destination et programme à choisir ensemble.

Tarif : 60 € 1 fois / mois 10 sorties/ an environ

Sur inscription plus prix des sorties aux frais réels partagés

BILLARD FRANÇAIS

Pratique d'une passion à trois bandes, accompagnée d'une équipe d'animateurs enjoués.

Lundi à Vendredi (hors mercredis et vacances scolaires)

9h00-12h00

14h00-18h00

Tarif : Adultes / 105€



DESSIN, PEINTURE ET POÉSIE

Apprendre cette discipline artistique en utilisant tous les instruments : crayon, aquarelle, peinture à l'huile ... en lien avec votre sensibilité.

Mercredi : 17h30-19h00

Vendredi : 16h30 - 18h00

Vendredi : 18h00 - 20h00

Tarif 1h30 : Adultes / 184€

Jeunes / 158€

Tarif 2h00 : Adultes / 231€

Jeunes / 189€

Animatrice : ...



ATELIER GUITARE ADULTE

Cours collectif d'1 heure.

Mercredi : 18h00-19h00 (débutant)

Mercredi : 19h00-20h00 (intermédiaire)

Tarif : Adultes/ 237€

Animateur : Arthuro ROMAN AGUAYO



GENEALOGIE

Partir à la recherche de ses origines, sur la piste de ses ancêtres, entraide, partage et échanges pour débiter mener une enquête passionnante

Jedi 14h30-16h30

Tarif unique : 22€

Animateur Jacques JUBAN

SCULPTURE SUR BOIS

Des objets décoratifs ou utiles suivent vos envies

Jeudi 14h30 - 16h30

Tarif unique : 126€

Animateur : Michel DEMAUDE



POTERIE & MODELAGE

Des objets décoratifs ou utiles suivent vos envies.

Samedi : 9h00 - 12h00

10 cours par ans

Tarif unique : 147€

Animatrice : Laurence BERNARD



PEINTURES DÉCORATIVES

Faites appel à votre créativité et à votre expression personnelle pour la fabrication artisanale d'objets, grâce à l'utilisation des matériaux très divers et de nombreuses techniques.

1 samedi par mois : 9h00 - 17h00

Tarif partie Léo : 24€/ an

Animatrice : Sylvie CARRARA

ZUMBA

À mi-chemin entre la danse et le fitness, les cours de Zumba se déroulent au rythme de musiques latines, entraînantes et pleines d'énergie. Facile à suivre, à base de mouvements simples, la Zumba est accessible à tous.

Cours Zumba Gold : Lundi : 13h30 - 14h30

Jeudi : 18h15-19h15

Nouvel horaire

Tarif : Adultes 184€

Jeunes 158€

Animatrice : Julia BENBAKHTI



Certificat médical demandé

LANGUES

ANGLAIS

Mardi 14h - 16h (conversation – niveau 4))

Mardi 16h - 18h (niveau 3 bis)

Mardi 18h - 19h30 (niveau 3)

Mardi 19h30 - 21h (niveau 2)

Jeudi 18h – 19h30 (débutant)

Jeudi 19h30 – 21h (niveau 4)



Animatrice : Joëlle DI IORIO & Christine TIMAXIAN



ESPAGNOL

Mercredi : 18h00 - 19h30 (faux débutants)

Mercredi : 19h30 - 21h00 (intermédiaires)

Animatrice : Paula VELASCO REZANO

ITALIEN

Mardi : 17h30 - 19h (niveau 3 avancé)

Mardi 19h - 20h30 (niveau 2 intermédiaire)

Animatrice : Virgine LEBRUN



Tarif 1h30 : Adultes / 206€ Jeunes / 174€

Cours de 2h Anglais

Tarif : Adultes / 274€ Jeunes / 233€

ARTS MARTIAUX

NINJITSU (jeunes)

Les techniques du Kung Fu Wushu s'enchaînent à un rythme conciliant vitesse, souplesse et force.

Jeudi : 18h00 - 19h00 (jeunes 7/16 ans)

Tarif : Jeunes / 158€

Gymnase Zola



Animateur : Grégory JAMGOTCHIAN

 **Certificat médical demandé**

SELF DEFENSE

Ensemble de techniques de combat pour faire face à une attaque arrivée de manière soudaine

Jeudi : 19h00 - 20h30

Tarif : Adultes / 158€ Jeunes / 137€

Gymnase Zola



Animateur : Grégory JAMGOTCHIAN

 **Certificat médical demandé**

TAÏCHI CHUAN

Art martial chinois caractérisé par une pratique douce associant détente musculaire et mentale. Recherche d'équilibre par un travail sur la posture et les appuis.

Mardi : 20h00 - 21h30 (avancés)

Jeudi : 14h00 - 15h30 (débutants)

Jeudi : 18h30 - 20h00 (débutants)

Tarif : Adultes / 184€

Animateur : José DIAZ



 **Certificat médical demandé**

AÉROMODÉLISME

Possibilité de voler tous les jours sur le terrain des Tournesols. Ecolage sur rendez-vous pour les débutants.

Horaires différents entre les thermiques et les électriques.

Indoor au gymnase de la Berthaudière et Colinelli

Vendredi : 20h00 - 21h30

Samedi 12h-15h pour le INDOOR

Règlement intérieur à signer

Tarif : Adultes /42€ Jeunes / 33€



+ Certificat médical demandé

Licence FFAM **OBLIGATOIRE** de 8€ à 44€ selon l'âge

Animateur : Gérard VEYSSIÈRE

BADMINTON

Lundi : 18h00 - 20h00 (gymnase Brassens)

Mardi : 19h30 - 21h30 (gymnase de la Berthaudière)

Jeudi 19h30-21h30 (Gymnase de la Berthaudière / Colinelli)

Samedi : 9h00 - 10h30 et 10h30 - 12h00 (gymnase Becquerel)

Tarif : Adultes / 69€ Jeunes / 57€ (à partir de 16ans)

+ Certificat médical demandé

BADMINTON GOLD

Mardi : 9h00 - 11h15 (gymnase de la Berthaudière)

Tarif : 54€

Animateurs : Christian HENARD, Ciro TOTA, Marc GEA,
Arnold BISSON, Bernard CARRON et Fabrice LARDET



+ Certificat médical demandé

TENNIS DE TABLE

Mardi : 14h00 - 16h45

Tarif : Adultes / 40€

Animateur : Alain FORRAT



+ Certificat médical demandé

ÉCHECS

Inscription des équipes en compétition à la Fédération Française des Échecs.

Lundi : 18h30 - 20h00 (cours compétition)

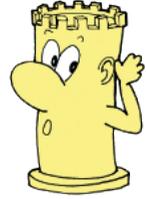
Vendredi : 18h15 - 19h45 (intermédiaires)

Vendredi : à partir de 19h45 (jeu libre)

Tarif normal / 55€

Uniquement compétition / 29€

Animateurs : Sam CAILLAUD et Anahit TCHOUGOURIAN



 Certificat médical demandé

ESCALADE

Mardi : 18h00 - 21h30 en libre (adultes autonomes)

Mercredi : 16h00 - 17h00 (8-12ans)

Mercredi : 17h00 - 18h00 (ados + enfants confirmés)

Jedi : 18h00 - 21h00 en libre (adultes autonomes)

Tarif : Adultes / 113€ Jeunes / 69€ (24 séances)

Animateur : Julien MANZONI



 Certificat médical demandé

MARCHE URBAINE

Découvrir Décines et ses environs.

Possibilité d'avoir deux groupes

Vendredi : 9h15 - 10h45

Tarif : Adultes / 28€

Responsable : Dominique et Alain FORRAT & Brigitte BOUCHET

 Certificat médical demandé

RANDONNÉE DÉCOUVERTE

Vendredi : à partir de 19h00 réunion de préparation

Dimanche : sortie à la journée

Tarif : Adultes / 28€ Jeunes / 17€

Responsable : Andrée PERRONCEL



 Certificat médical demandé

AFFILIATION

Fédération Nationale Léo Lagrange
Union Nationale Sportive Léo Lagrange
Fédération Française d'Aéromodélisme
Fédération Française des Échecs

AGRÉMENT

Jeunesse et Éducation Populaire n°J69081188
Sport n°69-83-281

ADHÉSION

L'adhésion est obligatoire à la pratique d'une activité. Elle sert d'assurance, non remboursable. (La carte d'adhésion ne sera fournie que sur demande).

Tarif unique : 20€

Tarif familial : 40€

INSCRIPTIONS

Journée portes ouvertes : **samedi 9 septembre 2023** de 14h00 à 18h00.

Permanence du **lundi 18 au jeudi 28 septembre** jusqu'à 20h.

Nous assurons un minimum de 30 séances d'activité (hors vacances scolaires)

Début des activités à partir du **lundi 18 septembre**

Possibilité d'une séance d'essai gratuite sur demande :
obligation de prévenir l'accueil au moins deux jours avant la séance

 **Certificat médical obligatoire pour la pratique des activités sportives**

RÉDUCTION

Tarif pour les moins de 18 ans et étudiants de moins de 23 ans.

Par foyer constitué :

à partir de la 2ème activité : -10% sur le montant total des 2 activités,

à partir de la 3ème activité : -12%

à partir de la 4ème : -15%

Le Centre Culturel et Sportif Léo Lagrange accepte :

- La carte PASS'REGION du Conseil Régional

- Les chèques vacances

- Les prises en charge des collectivités locales et comités d'entreprise

ANNULATION

Toute activité interrompue par l'adhérent ne donnera lieu à aucun remboursement, sauf cas exceptionnel (perte d'emploi, mutation, déménagement, maladie sur présentation d'un certificat médical).

Important : le Centre Culturel et Sportif Léo Lagrange se réserve le droit d'annuler une activité par manque de participants au plus tard le **Vendredi 20 Octobre 2023.**

PLAN D'ACCÈS



Horaires accueil :

Lundi au jeudi : 9h00 à 12h30 - 14h00 à 18h30

Vendredi : 9h00 à 12h30 - 14h00 à 17h00

Fermeture du centre :

Du **Samedi 30 Décembre 2023** au soir au **Dimanche 7 Janvier**

Centre culturel et sportif
Léo Lagrange
de Décines Charpieu

149, Émile Zola
69150 Décines-Charpieu
Tel : 04 78 49 02 69



leodecines@yahoo.fr



www.leolagrange-decines.org

LUNDI	Pilates 10h00 & 11h15	Zumba Gold 13h30	Broderie 14h00	Gymnastique douce 16h15	Pilates 17h15	Badminton 18h00	Pilates 18h15	Echecs 18h30	Body Flow 19h00	Pilates 19h15
	Hiit 20h15									
MARDI	Badminton Gold 9h00	Sophro 12h30	Tennis de Table 14h00	Activités manuelles 14h00	Anglais 14h00	Anglais 16h00	Qi GONG 17h00	Italien 17h30	Anglais 18h00	Escalade 18h00
	QI GONG 18h30	Yoga 19h00	Italien 19h00	Anglais 19h30	Badminton 19h30	Taïchi Chuan 20h00				
MERCREDI	Escalade 16h00	Escalade 17h00	Dessin Peinture 17h30	Guitare sèche 18h00	Espagnol 18h00	Yoga sèche 19h00	Espagnol 19h30	Yoga 19h30		
	Yoga 10h00	Sophro 12h30	Taïchi Chuan 14h00	Sculpture sur bois 14h30	Généralogie 14h30	Ninjitsu 18h00	Anglais 18h00	Escalade 18h00	Sophro 18h00	Zumba 18h15
JEUDI	Taïchi Chuan 18h30	Self Défense 19h00	Badminton 19h30	Anglais 19h30						
	Marche Urbaine 09h15	Dessin Peinture 16h30	Dessin Peinture 18h00	Echecs 18h15	Réunion Randonnée 19h00	Echecs 19h45	Aéromodélisme indoor 20h00			
SAMEDI	Badminton 09h00	Peintures Déco. 09h00	Poterie 09h00	Badminton 10h30	Aéromodélisme indoor 12h-15h			Enologie 1 samedi par mois		
DIMANCHE	Sorties Randonnée									
SEMAINE	Billard				Aéromodélisme					
	Du Lundi au vendredi hors mercredis et vacances scolaire				Promenade des tournesols (Obligation de se référer aux horaires prévus)					