



# Amicale Laïque des Lilas

**Saison 2022-2023**

Amicale laïque des Lilas  
6 rue Charles de Foucauld  
64000 PAU

Mail : [amicaledeslilas@gmail.com](mailto:amicaledeslilas@gmail.com)  
Site web : [amicaledeslilas.fr](http://amicaledeslilas.fr)  
Tél : 06 24 47 73 05

*L'amicale Laïque des Lilas est une Association qui depuis plus de 50 ans a pour but d'animer notre quartier et qui propose toute l'année des activités sportives (Judo, danse, ski) pour les enfants de l'école et de Pau, et aussi de la gymnastique pour les adultes.*

*L'amicale Laïque des Lilas organise aussi de gros événements : le gala de danse, le marché de Noël, le loto et la fête de l'école dont les bénéfices sont reversés aux écoles maternelle et élémentaire.*

## Nos Activités :

### Danse moderne -jazz :

Cours enfants



Avec Christine professeur diplômée d'état

**Les mercredis : 15h30-16h30**

*2 séances d'essai gratuit*

Contact : Sandrine GARITY au 06 27 14 17 88

# JUDO :

## Cours enfants



## **LES JEUDIS : 17h15-20h**

Avec Stéphanie Yvenat professeur diplômée d'état

*2 séances d'essai gratuit*

<b>Age</b>	4-5 ans	6-8 ans	9 ans et +
<b>Horaire des cours</b>	17h15-18h	18h-19h	18h30-20h

# GYMNASTIQUE :

## Cours Adultes



Avec Gaelle JESUS professeur diplômée d'état

- Les mardis de 12h30-13h30 : Fitness et renforcement musculaire
- Les mardis de 18h15-19h15 : Gym tonique
- Les mardis de 19h15-20h15 : Stechtching
- Les vendredis de 12h30-13h30 : Pilates Gymnastique d'entretien
- Les vendredis de 18h15-19h15 : Cardio- renforcement musculaire

*2 séances d'essai gratuit*

Contact : Martine LAMARQUE au 06 30 25 99 63

## ESCRIME LUDIQUE / SPECTACLE :



*Discipline Ludo sportive s'inspirant d'art martiaux historique et artistique en utilisant des armes en mousse.*

Cours enfant de 6 à 15 ans

*Avec Lucas*

**LES SAMEDIS DE 10H00-11H30**

*2 séances d'essai gratuit*

*contact: Fatiha Mekkaoui au 06 20 11 35 74*

## SKI – SNOWBOARD :



**Pour les enfants à partir de 7 ans  
10 sorties par an le samedi après-midi à Gourette.**

*Les inscriptions ont lieu courant novembre.*

*Avec les professeurs de l'ESF (Ecole de ski française) et nos bénévoles*

*Contact : Sandrine MENGUY au 06 84 02 32 19 ou leslilasauski@gmail.fr*

Retrouvez les horaires des activités sur notre site

***<http://amicaledeslilas.fr>***

