



Ouverture à tous : accueil des publics en situation de handicap, contactez Corinne au 06 87 14 77 11

- **A noter** : de novembre à mars, ateliers inclusifs dans le cadre du projet OSER AUTREMENT en partenariat avec le Centre Socioculturel l'Agora
- **Et toujours !** Mini-stages à thème le samedi après-midi ou le dimanche matin (qi gong, sophrologie, zumba, parenthèses bien-être, fitness, stretching, danses africaines...)
- **6^e soirée des aidants familiaux** le 09 octobre 2026 en soirée et **8^e salon du bien-être** les 10 & 11 octobre 2026 à l'espace pôle enfance Robert Malfroy
renseignements au 06 87 14 77 11

Inscriptions !

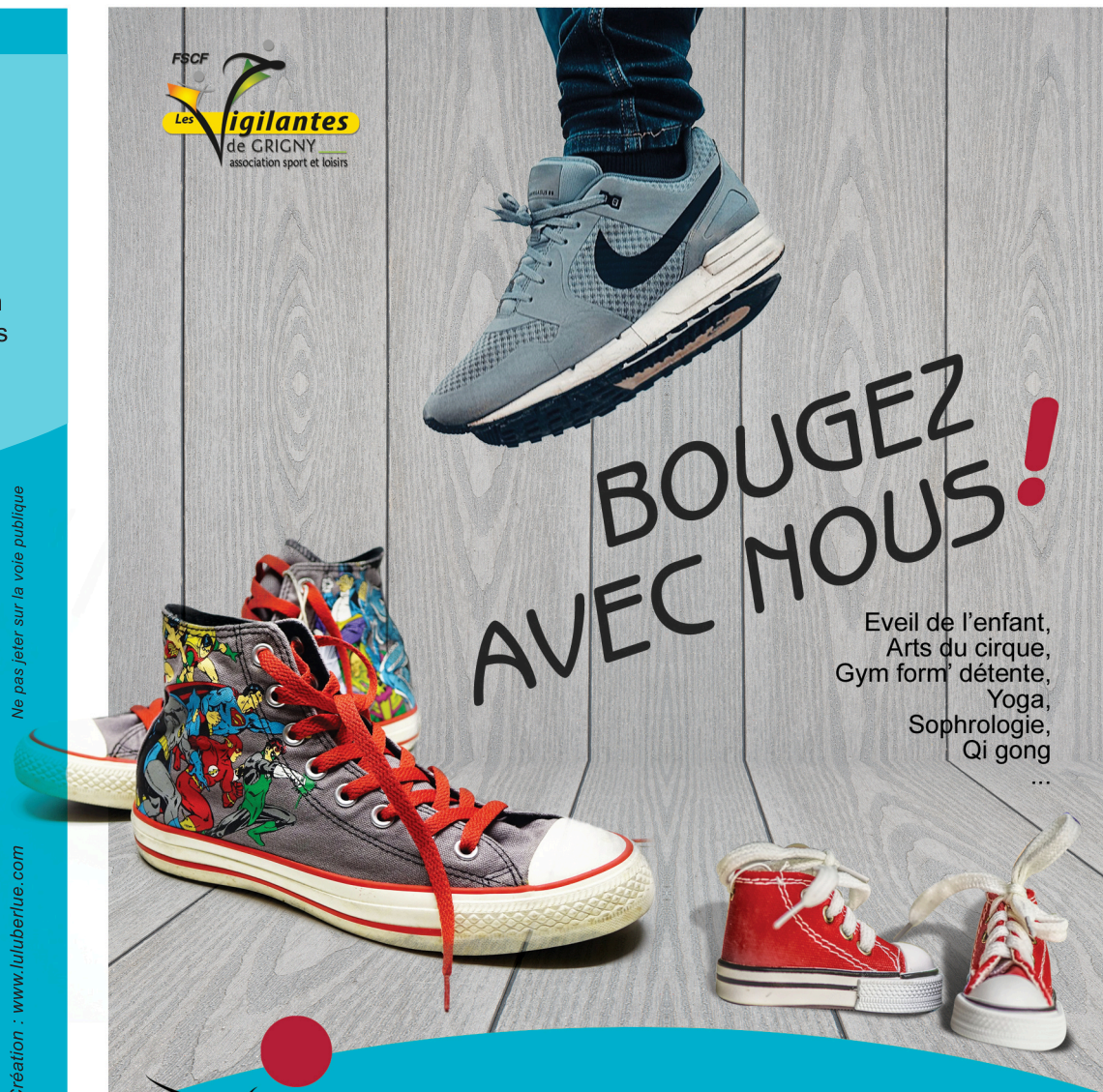
Ne pas jeter sur la voie publique

Création : www.luluberlue.com

Différentes possibilités pour vous faciliter l'inscription :

- **Téléchargez** votre dossier sur le site internet de l'association www.lesvigilantesdegrigny.fr rubrique documents
- Demandez votre dossier sur ass-les-vigilantes-grigny@orange.fr
- **Venez directement à la Salle des Vigilantes** : les lundis 31 août et 7 septembre de 18 h à 20 h et le samedi 5 septembre de 10 h à 12 h
- Rejoignez-nous au **Forum des Associations** le samedi 5 septembre 2026 : lieu, horaires et programme sur le site de la Ville de Grigny-sur-Rhône
- Enfin, chaque lundi (sauf vacances scolaires) nos bénévoles sont à votre écoute à la salle des Vigilantes de 18h à 20h

Suivez notre actualité sur Facebook : Les Vigilantes de Grigny et sur Instagram : lesvigilantesdegrigny



Eveil de l'enfant,
Arts du cirque,
Gym form détente,
Yoga,
Sophrologie,
Qi gong
...

PROGRAMME ACTIVITÉS 2026 - 2027

Les VIGILANTES de GRIGNY
4, rue Emile Evellier - 69520 Grigny-sur-Rhône

Infos : 06 87 14 77 11 / ass-les-vigilantes-grigny@orange.fr / www.lesvigilantesdegrigny.fr
Page Facebook : Les Vigilantes de Grigny / Compte Instagram : lesvigilantesdegrigny

ACTIVITÉS ENFANTS



ACTIVITÉS ADULTES



ACTIVITÉS ADAPTÉES ATOUTFORM'®!



EVEIL DE L'ENFANT

« Les Loupiots Tonics »

Enfants de 2 à 5 ans | Salle des Vigilantes
Eveil global par la multiactivité

- > le samedi de 9h15 à 10h10
Pour les bébés de 6 mois à 2 ans avec présence d'un parent
- > le samedi de 10h15 à 11h00
pour les enfant de 2 et 3 ans
- > le samedi de 11h05 à 11h50
pour les enfant de 4 et 5 ans

Début des cours samedi 19 sept. 2026

PILATES

Adultes | Salle des Vigilantes

- > le lundi de 9h00 à 10h00 ou 17h00 à 18h00
ou 18h00 à 19h00 ou 19h15 à 20h15

Tous niveaux

Début des cours le lundi 14 sept. 2026

YOGA (yoga vinyasa)

Adultes | Salle des Vigilantes

- > le mercredi de 18h15 à 19h15

Début des cours le mercredi 16 sept. 2026

SOPHROLOGIE / RELAXATION

Adultes & ados à partir de 15 ans

| Salle des Vigilantes

- > le jeudi de 18h00 à 19h00

Début des cours le jeudi 17 sept. 2026

QI GONG

(gym traditionnelle chinoise)

Adultes | Salle des Vigilantes

- > le mardi de 18h30 à 19h30

Début des cours le mardi 15 sept. 2026

Renseignements au 06 32 27 07 72

SPORT-SANTÉ ATOUTFORM'

Adultes et ados en situation de surpoids ou d'obésité, sur prescription médicale

| Salle des Vigilantes

- > le mercredi de 17h00 à 18h00

Début des cours le mercredi 16 sept. 2026

ARTS DU CIRQUE

(acrobatie, jonglerie et équilibre)

Enfants de 3 à 12 ans | Salle des Vigilantes

- > le mercredi de 9h00 à 9h45

Eveil aux arts du cirque 3 / 5 ans

- > le mercredi de 9h45 à 10h45

Découverte des arts du cirque 6 / 8 ans

- > le mercredi de 10h45 à 12h00

Technique et création pour les 8 / 12 ans

Début des cours mercredi 16 sept. 2026

DANSE AFRICAINE TRADITIONNELLE

Adultes & ados à partir de 15 ans

| Salle des Vigilantes

- > le mardi de 19h45 à 21h15

Début des cours le mardi 15 sept. 2026

JUST' FIT

Adultes | Salle des Vigilantes

- > le lundi de 20h15 à 21h15

Début des cours le lundi 14 sept. 2026

GYM BIEN ÊTRE SENIORS

Adultes | Salle des Vigilantes

- > le mardi de 14h00 à 15h00

Début des cours le mardi 15 sept. 2026

Renseignements au 06 63 81 02 98

HATHA YOGA

Adultes | Salle des Vigilantes

- > le mardi de 10h00 à 11h00

Début des cours le mardi 15 sept. 2026

STRECHING

Adultes | Salle des Vigilantes

- > le jeudi de 11h00 à 12h00

Début des cours le jeudi 17 sept. 2026

QI GONG ASSIS

Déverrouillage énergétique

Adultes | Salle des Vigilantes

- > le mardi de 17h15 à 18h15

Début des cours le mardi 15 sept. 2026

Renseignements au 06 32 27 07 72

Les cours seront ouvert sous réserve d'un nombre d'inscrits suffisant

RENSEIGNEMENTS AU 06 87 14 77 11
sauf si spécifié sur l'activité

ZUMBA®

Adultes & ados à partir de 15 ans (accompagnés d'un adulte)

| Salle des Vigilantes

- > le jeudi de 19h30 à 20h30

Début des cours le jeudi 17 sept. 2026

Nouveau

FLOWNERGY®

Adultes | Salle des Vigilantes

- > le vendredi de 17h30 à 18h30

Début des cours le vendredi 18 sept. 2026

Nouveau

FUNDANCE

Adultes | Salle des Vigilantes

- > le vendredi de 18h45 à 19h45

Début des cours le vendredi 18 sept. 2026

Nouveau

PILATE/BARRE

Adultes | Salle des Vigilantes

- > le jeudi de 12h15 à 13h15

Début des cours le jeudi 17 sept. 2026

Nouveau

CARDIO BOXE

Adultes | Salle des Vigilantes

- > le mercredi de 19h30 à 20h30

Début des cours le mercredi 16 sept. 2026

GYM SUR CHAISE

Pour une meilleure souplesse et mobilité

Adultes | Salle des Vigilantes

- > le lundi de 10h00 à 11h00

- > le vendredi de 9h00 à 10h00

Début des cours le lundi 14 sept. 2026