

Lettre d'information

NOVEMBRE DECEMBRE 2024

Numéro 5



**Une date à
retenir
Vendredi 7
février
ASSEMBLEE
GENERALE FJEP**

Chers adhérents, bénévoles et amis du FJEP de Meyzieu,

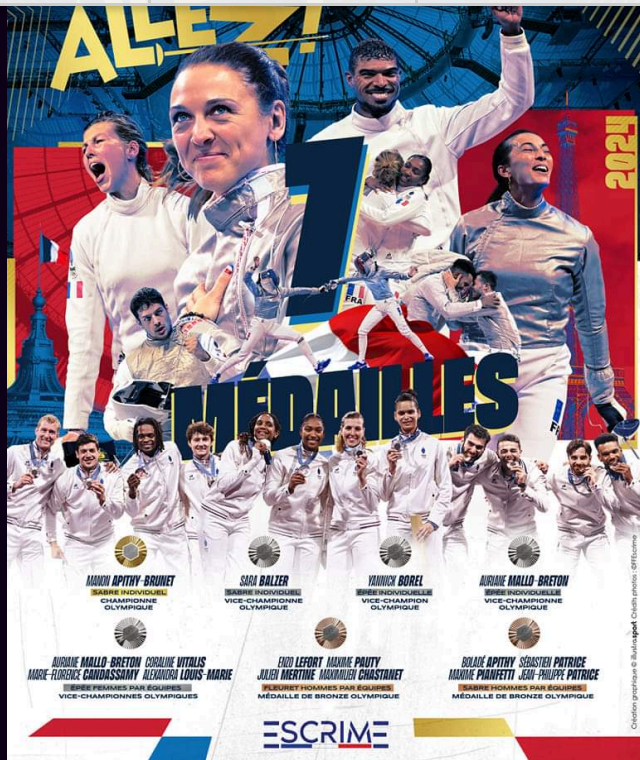
Nous espérons que cette nouvelle saison vous apporte énergie et motivation pour nos nombreuses activités ! Comme toujours, notre objectif est de renforcer le lien social et de proposer des moments de partage enrichissants. Ce mois-ci, notre newsletter vous invite à découvrir les événements à venir, les ateliers, et les projets qui animent notre structure.

Vous trouverez des informations pour tous les âges et tous les goûts : activités sportives, artistiques et de bien-être et bien plus encore. C'est grâce à votre engagement et votre enthousiasme que nous continuons à évoluer et à proposer des nouveautés. Ensemble, nous faisons du FJEP un lieu de convivialité et d'épanouissement.

Merci de faire partie de cette belle aventure associative. Nous sommes impatients de vous retrouver très bientôt !

Amicalement,

L'équipe du FJEP Meyzieu



L'équipe de France d'escrime a réalisé une belle performance aux Jeux Olympiques de Paris 2024, décrochant 7 médailles : 1 en or, 4 en argent et 2 en bronze. Ce succès confirme la place de la France parmi les grandes nations de l'escrime, un sport dans lequel elle a toujours excellé depuis son introduction aux Jeux en 1896. Avec cette nouvelle moisson de médailles, les escrimeurs français continuent de marquer l'histoire olympique, portant le total de médailles à 130.



Rentrée sportive du club

Notre saison sportive a débuté le lundi 2 septembre.

Nous atteignons cette saison notre record d'adhérents avec 50 licenciés auxquels viennent s'ajouter 18 enfants avec le dispositif MAJOPASS en partenariat avec la ville de Meyzieu

Les événements marquants de ce début de saison

- le forum des associations
- la porte ouverte du FJEP où nous avons pu initier une cinquantaine d'enfant et d'adulte mais aussi leur présenter des duels à l'épée
- City Tour au sein du quartier du Mathiolan: initiation d'une soixante d'enfant à l'escrime



MARCH'JOLANE



FJEP MEYZIEU

La Marche Vitalité

La marche accompagnée par une intervenante offre bien plus qu'un simple exercice physique : elle permet d'améliorer son endurance, de renforcer ses muscles en douceur, et de profiter des bienfaits de la nature. Encadrée par un professionnel, cette activité assure une posture correcte et des conseils adaptés pour progresser en toute sécurité. C'est un moment de bien-être pour le corps et l'esprit !

RENSEIGNEMENT

04 78 61 86 90

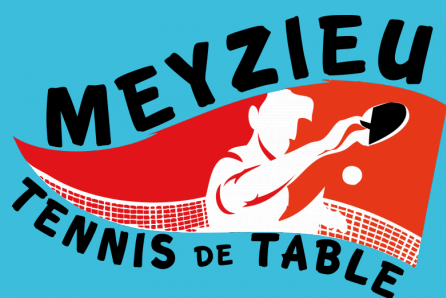


Nous proposons des séances de marche nordique les lundis, mardis, mercredis, jeudis et samedis. Selon votre niveau et votre motivation vous trouverez une séance à votre convenance.

2 stages de "yogi walkie" le mercredi 26 février de 9h30 à 11h30 et le samedi 12 avril de 14 à 16h



Retour sur Paris 2024



Le tennis de table brille aux Jeux Olympiques grâce à son rythme intense et à la précision spectaculaire des athlètes. Ce sport attire un large public avec des matchs captivants et des performances incroyables. Son succès réside dans la combinaison d'habileté technique, de rapidité et de stratégie.



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

Notre salle, située à l'Octogone (Parc des Servièrès), est l'une des plus belles de la région lyonnaise.

Calendrier

Les prochaines rencontres auront lieu les samedis 16 et 30 Novembre puis le 14 Décembre 2024 entre 16H00 et 19H00 pour les équipes évoluant en

Nos équipes évoluent en compétition de la Départementale 3 à la Régionale 1 avec 4 équipes en régionale. Vous pouvez venir encourager nos équipes majolanes du FJEP quand elles jouent à domicile.

Novembre et les 1er & 15 Décembre 2024 entre 9H00 et 12H00 pour celles évoluant en Départementale.

Renseignement

tennisdetable.meyzieu@gmail.com



SECTION MODERN JAZZ ET CONTEMPORAIN DU FJEP

Ecole de danse depuis 1977

C'est une nouvelle année dynamique et remplie de projets pour la section Danse Modern Jazz, Contemporain et Pilâtes !

Au programme de ces prochains mois, plusieurs initiatives dont des nouveautés :

- Des ateliers chorégraphiques sont proposés, par nos 2 professeurs de danse, quelques samedis après-midi, de novembre à avril pour nos jeunes danseurs du Cycle 1 au Cycle 4. L'objectif est de proposer une pratique différente de danse et de création.

- La première participation de notre école de danse à un concours de danse qui se déroulera en mars à Bourg-en-Bresse, impulsée par Aurore, une de nos professeurs de danse. Des ateliers chorégraphiques prépareront nos danseuses sélectionnées, plusieurs samedis



- Depuis début novembre, notre école se cherche un nom qui serait plus court que notre nom actuel (section Danse Modern Jazz, Contemporain et Pilâtes). Nous proposons à tous nos adhérents de partager leurs idées grâce à une urne décorée et disposée dans notre salle de danse jusqu'à fin décembre ! Une sélection des meilleurs noms sera ensuite faite pour élire le futur nom et dessiner notre futur logo. Si vous avez des propositions, on compte aussi sur vous pour nous les partager sur notre adresse mail : fjep.modernjazz@gmail.com.

- Enfin, nos traditionnelles Portes Ouvertes auront lieu en décembre pour permettre aux parents des danseurs d'assister à une partie d'un cours avant les vacances de fin d'année.



La section de Tai Chi Chuan du FJEP

Vous propose

Un atelier de Qi Gong

Tous niveaux

Samedi 23 novembre 2024 de 9h à 11h45

YI JIN JING

QI GONG POUR LES MUSCLES ET TENDONS



Lieu : complexe sportif octogone.
Salle terrasse
139, rue de la République
69330 Meyzieu

Tarif : 10€ pour les adhérents du FJEP
15€ pour les non-adhérents

Intervenant : José Diaz

Renseignements et inscriptions : Monique Lamblin fjep.taichi@gmail.com
06 80 03 83 68

Vous avez dit YOGA!



En ce début d'automne, le yoga aide à renforcer le corps tout en favorisant un esprit apaisé et ancré. Il permet de mieux gérer la transition saisonnière en boostant le système immunitaire et en réduisant le stress. Les postures et la respiration procurent chaleur, énergie, et sérénité pour aborder l'automne avec équilibre.

En cette rentrée, une nouvelle pratique de yoga
à expérimenter



Calendrier

Stage Nerf vague Samedi 30 novembre

Le yoga est un excellent moyen de stimuler le nerf vague, un nerf essentiel du système nerveux qui joue un rôle clé dans la régulation du stress, la digestion, et l'équilibre émotionnel. Les pratiques de respiration profonde, les postures d'ouverture et les exercices de relaxation activent ce nerf en favorisant un état de calme et de relaxation. En stimulant le nerf vague, le yoga aide à améliorer la résilience face au stress, renforce le système immunitaire, et soutient le bien-être mental.

Samedi 14 décembre Stage SHIATSU

Equilibrer et libérer l'énergie vitale par la pratique du Shiatsu

Grâce à une technique simple adapté aux besoins de la famille venez découvrir et pratiquer le Shiatsu

Par des pressions et des étirements, ce massage japonais qui se pratique sur les vêtements



[Afficher dans le navigateur](#)

Copyright (C) 2024 ASSOCIATION FJEP MEYZIEU. Tous droits réservés.

Notre adresse postale est la suivante :

Vous souhaitez modifier les paramètres pour ce type d'e-mails ?

Vous pouvez [mettre à jour vos préférences](#) ou [vous désabonner](#)