



FULL & LIGHT

SAISON

2022 - 2023



FULL & LIGHT FORUM DES ASSOCIATIONS - Septembre 2022



FULL & LIGHT - Saison 2022-2023				
NORD ISERE -38 FULL & LIGHT	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
	Charantonnay Dojo-stade	Charantonnay Salle des Fêtes	Meyrieu-Les-Etangs Salle Neyret	Charantonnay Dojo-stade
18h				Kick Boxing Jeunes
18h30	Kick Boxing Ados (pour confirmés en sept-oct)	Kick Boxing Jeunes	Kick Boxing Ados-Adultes	
19h				Kick Boxing Ados-Adultes (pour débutants en sept-oct)
19h30	Kick Boxing Adultes (pour confirmés en sept-oct)	Self Défense		
20h			Préparation Physique Hiit	Kick Boxing Adultes Semaine paire Assauts libres
20h30				
21h				
21h30				



FULL & LIGHT

DEBUT DE SAISON - Septembre 2022



Charantonnay/Meyrieu-les-Étangs

Self-defense : c'est la reprise pour Full and Light

Par Le Dauphiné Libéré - 04 sept. 2022 à 19:30 | mis à jour le 04 sept. 2022 à 19:57 - Temps de lecture : 1 min



L'association sportive Full and Light est prête pour reprendre ses entraînements ce lundi.

L'association sportive qui propose des cours de kick boxing (dès 7 ans), de self défense (dès 16 ans) et de préparation physique sur Charantonnay et Meyrieu-les-Étangs a préparé sa reprise pour ce lundi 5 septembre. De nombreux anciens adhérents ont déjà reconduit leurs adhésions, et des nouveaux se sont pré-inscrits via le site, et pourront essayer trois cours avant de s'engager.

Dans le souhait de toujours progressé, au profit des adhérents, Walter Bongibault, moniteur fédéral s'engage cette saison dans une formation complémentaire en self-defense (kyusho), et Stéphanie Rivera, éducatrice sportive, vient de valider, après deux années de cours à distance, le Diplôme universitaire gestionnaire des organisations sportives (dispensé par le département Management du sport à Lyon 1).

L'association était présente samedi 3 septembre toute la matinée au forum des associations de Charantonnay sur la place de la salle des fêtes. Quelques places sont encore disponibles.

Pour plus d'informations ou pré-inscriptions : fullandlight.fr ou par SMS au : 06 84 71 42 11

C'EST TROP
BON DE FAIRE
DU SPORT



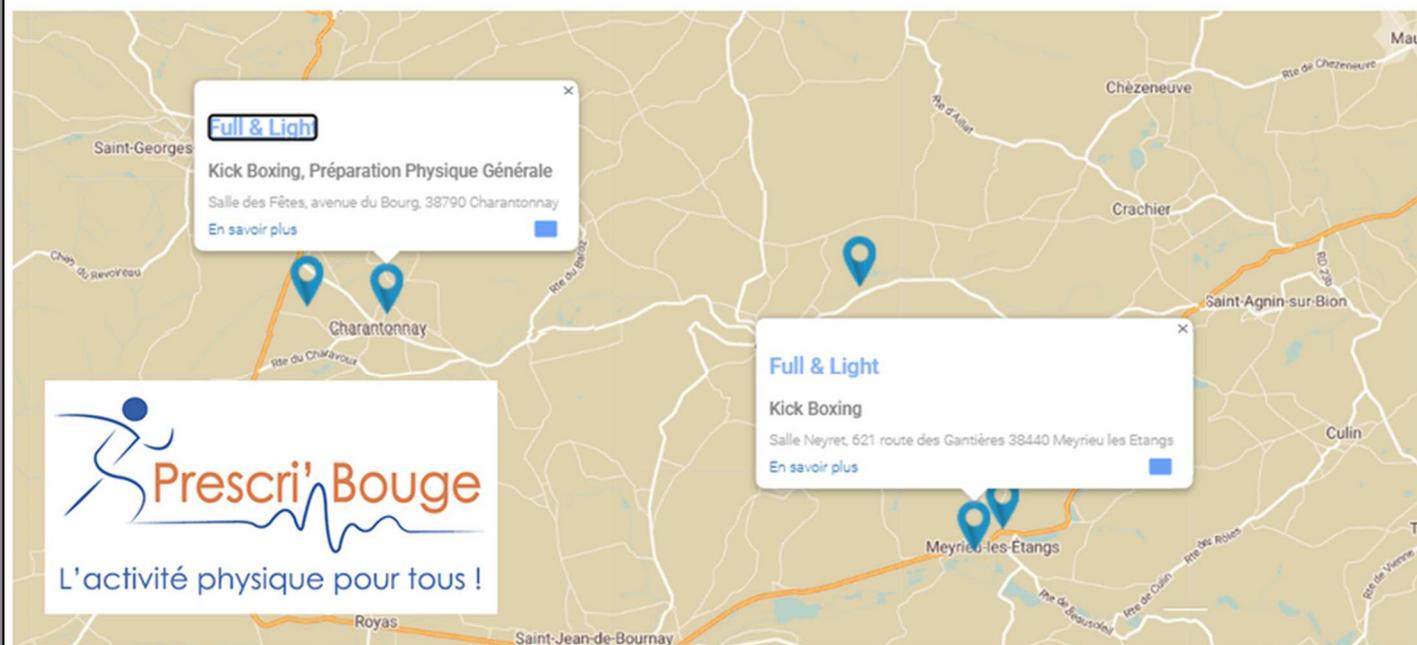
FULL & LIGHT OCTOBRE ROSE & NOVEMBER - Oct & Nov 2021

L'association est fière d'intégrer
le dispositif Prescri'Bouge,
dispositif sport-santé,
porté par
le Comité Départemental Olympique et Sportif de l'Isère

Choisissez une structure en vert si vous avez des besoins très spécifiques avec une adaptation importante de la pratique qui sera encadrée par un professionnel de l'activité physique adaptée.

Choisissez une structure en orange si vous avez des besoins particuliers avec une adaptation de la pratique.

Choisissez une structure en bleu si vous avez peu de besoins d'adaptation ou de précaution particulière à avoir lors de votre pratique.





Développement de compétences chez Full & Light

Les encadrants et les membres du bureau de l'association sportive se forment pour développer des compétences. Full & Light enregistre 130 adhérents à ce jour sur les communes de Charantonnay et de Meyrieu-les-Étangs. Malgré un rythme toujours important tant pour assurer les cours que pour enregistrer les adhésions et proposer de nombreuses activités, des membres du comité directeur, tous bénévoles, prennent le temps de se former régulièrement.

Depuis deux ans, Stéphanie Rivera suivait une formation à distance avec l'université Lyon 1 et a validé en août le diplôme de Gestionnaire des organisations spor-



Walter Bongibault, David Rivera et Richard De Cadier.

tives.

Depuis septembre, Richard De Cadier, Walter Bongibault et David Rivera se rendent un samedi par mois à Lyon pour découvrir et se former au kyusho, pour ga-

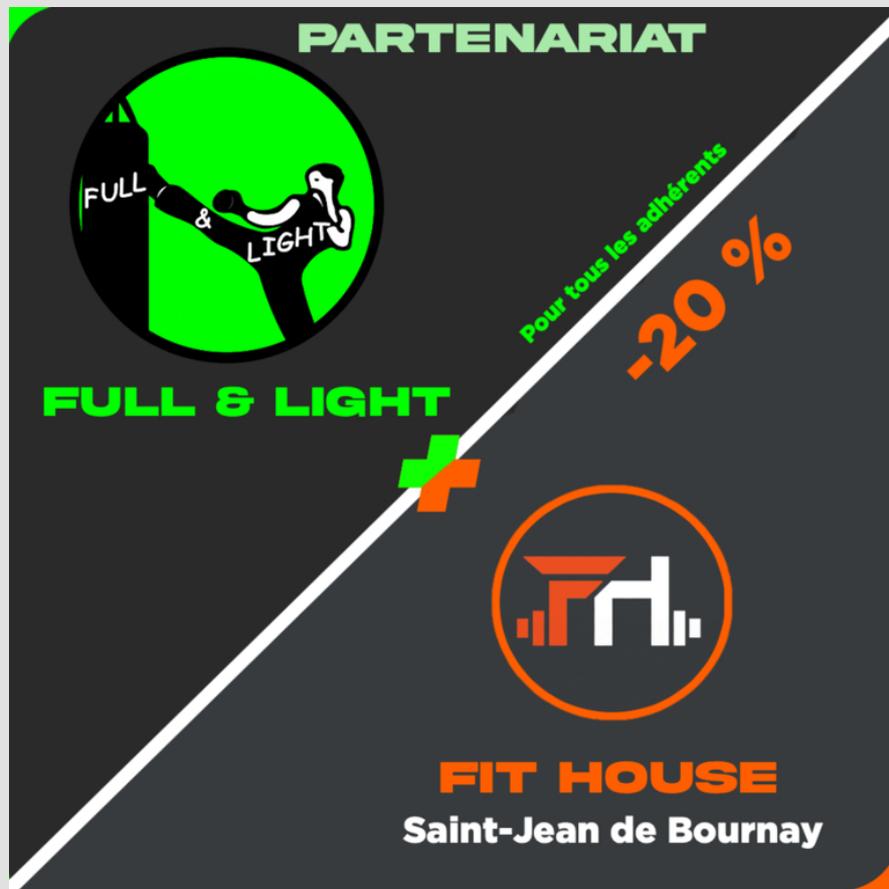
agner en efficacité grâce à la connaissance des points vitaux (sous l'angle de la médecine chinoise purement énergétique ou de la médecine occidentale avec les points vitaux).

Management
du Sport

DUGOS



FULL & LIGHT PARTENARIAT FIT HOUSE - Octobre 2022



Via l'association, vous bénéficier
de 20 % de réduction sur votre abonnement
à la salle Fit House de St Jean de Bournay.

Accès à la salle de 6h à 23h,
Espaces Cardio Training et Musculation, cours collectif...
facebook.com/fithousestjean



Des bons résultats pour Full & Light



à La Ricamarie (Loire) pour disputer le championnat régional de light contact.

Dimanche matin 6 novembre, les compétiteurs de l'association Full & Light se rendaient à La Ricamarie (Loire) pour disputer le championnat régional de light contact (coup de pied au-dessus de la ceinture avec contact contrôlé, sans recherche de KO).

Tous les compétiteurs ont écouté les conseils personnalisés de leur coach, et ont essayé de les mettre en application round après round. Enzo Granoux, minime -52 kg, s'incline de peu en finale. Mathieu Boluda, senior -74 kg, pour une première participation, s'incline en demi-finale face à un adver-

saire très expérimenté. Timothée Goussard, minime -37 kg, après deux combats, est champion régional. Kalad Jellabi, vétéran -79 kg, gagne sa finale et est champion régional. Les vainqueurs, Lisa Plot cadette -65 kg, Stéphanie Rivera vétéran -70 kg et Ludovic Plot vétéran -89 kg, sans adversaire en région, sont qualifiés au championnat de France qui aura lieu du 14 au 16 avril (probablement à Melun).

La prochaine compétition sera réservée aux jeunes, pour la coupe de Noël, le dimanche 4 décembre à Rive-de-Gier (Loire).



FULL & LIGHT SORTIE DE COHESION - Novembre 2022

FULL & LIGHT
Sortie Cohésion

06 84 71 42 11 - fullandlight@free.fr
http://fullandlight.fr - www.facebook.com/fullandlight

Samedi 26 Novembre

MINI GOLF FLUO

2 parties de Bowling et / ou de Mini-Golf Fluorescent
+ 1 boisson soft pour les adhérents et leur famille
RDV à 9h30
au 258 rue des entreprises - 38300 St Savin

CHARANTONNAY

In week-end chargé pour l'association Full & Light

Une centaine d'adhérents et membres de leurs familles se retrouvaient samedi pour une matinée bowling et minigolf.

Samedi 26 novembre, une centaine d'adhérents et membres de leurs familles se retrouvaient pour une matinée de cohésion, afin de mieux se connaître et partager, via des activités bowling et minigolf à Saint-Savin. Quelques-uns excellaient, d'autres galéraient, mais tous, petits comme grands, semblent avoir passé un bon moment.

Ce dimanche, plusieurs pratiquants confirmés se présentaient au passage de grades régional, en kick light, à Cruzilles-lès-Mépillat dans l'Ain. Ils se sont préparés depuis la rentrée,

en travaillant les quatre modules pratiques et théoriques lors des entraînements locaux du lundi et du jeudi soir. Pour tous, c'était leur premier examen en dehors du club local. Mathéo

Chaussinand, Elif Coste-Oturk, Mathieu Boluda, Lau Durif-Varambon, Aurélie Garcia, Kalad Jellabi, et Luc vic Plot valident le grade bl (1^{er} ou 2^e degré).

Merci à nos partenaires...

thelem
- rendre pour vous

NORD ISERE 38
FULL & LIGHT

Contact Défense
Kick Boxing
Prépa Physique

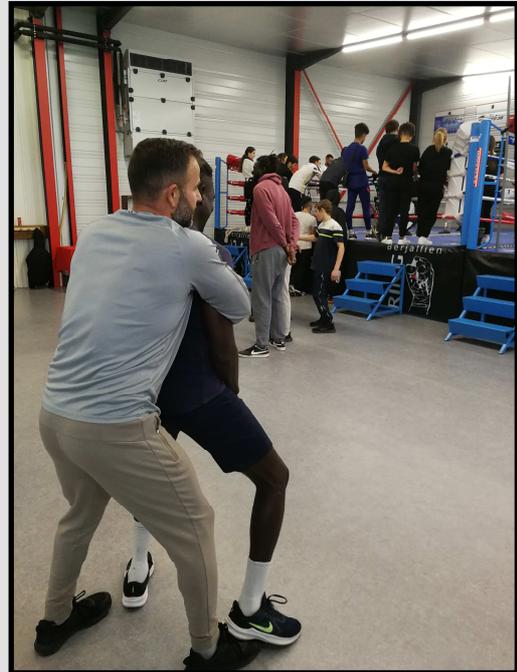
Charantonnay & Meyrieu-les-Etangs
Fullandlight.fr - 06 84 71 42 11

isère
PAYS SPORT



FULL & LIGHT

JOURNÉE TERRITORIALE - Novembre 2022



L'association participait ce jeudi, comme en 2019, à la journée territoriale Sports de Contact à Bourgoin Jallieu, organisé par le Comité Départemental Olympique et Sportif et la Direction Départementale de la Protection Judiciaire de la Jeunesse.

Près de 40 jeunes mineurs étaient présents, accompagnés par leurs éducateurs, pour découvrir 4 sports de contact, dont le kung-fu, la boxe anglaise... et, encadré par Walter et Stéphanie, le kick boxing et la self défense.

Une journée intense, mais formatrice envers ce public, pour certains demandeurs et impliqués.





FULL & LIGHT TELETHON - Novembre 2021

CHARANTONNAY/MEYRIEU-LES-ÉTANGS

Full & Light s'implique pour le Téléthon depuis dix ans



L'association charantonnoise Full & Light s'est une nouvelle fois mobilisée et 565 € ont pu être remis à l'AFM Téléthon.

Depuis 2013, l'association charantonnoise de sport de combat Full & Light se mobilise pour la bonne cause en partici-

pant à son niveau au Téléthon en vendant des parts de lasagnes bolognaise ou au saumon à ces adhé-

rents, et aux habitants de Charantonnay mais aussi de Meyrieu-les-Étangs, où Full & Light enseigne éga-

lement le sport de combat. Cette année, un bénéfice de 565 € a été reversé à l'AFM Téléthon. Près de 70 familles se sont régalées en participant à cette

action. L'association se mobilise chaque année, et a remis, en somme cumulée sur dix ans, plus de 3 500 € à l'AFM Téléthon.

Comme tous les ans, Full & Light proposait des parts de lasagnes fraîches, bolognaise ou saumon, aux adhérents et aux locaux.

Une belle réussite, avec de nombreuses parts réservées, distribuées mardi à Charantonnay et à Meyrieu les Etangs :

Le bénéfice total de 565 € sera intégralement remis au Téléthon. Merci aux habitants et adhérents pour leur participa-





FULL & LIGHT PASSAGE DE GRADES REGIONAL - Novembre 2022



Félicitations à
Mathéo, Elif, Mathieu, Laure,
Aurélien, Kalad et Ludovic

pour leur premier passage de grades, à l'extérieur du club
et évalués par le jury de la commission régionale.

Ils se sont préparés depuis la rentrée, en travaillant
les 4 modules pratiques et théoriques, et ce jour, dans l'Ain,
Ils ont tous validé un nouveau grade (niveau 1 ou 2)





FULL & LIGHT COUPE DE NOËL - Décembre 2022



CHARANTONNAY

Kickboxing : Full & Light termine bien l'année



Thimothee Goussard et Enzo Granoux.

Ce dimanche 4 décembre, deux compétiteurs ados de l'association sportive Full & Light participaient à la Coupe de Noël à Rive-de-Gier (Loire), organisée par la ligue régionale de kick-boxing, muaythai et disciplines associées. Pouvaient participer à cette compétition les jeunes, de prépoussins (6 ans) à minimes (13 ans), ceci dans une des trois disciplines proposées sur tapis (light contact, kick light et muaythai éducatif). Thimothee

Goussard en light contact minime -37 kg et Enzo Granoux en kick light minime -52 kg, s'inclinaient en finale malgré l'engagement et la mise en pratique des consignes du coach.

La reprise des compétitions s'effectuera avec le championnat régional de kick light le week-end des 7 et 8 janvier 2023 pour toute l'équipe, ensuite place aux championnats de France qui débiteront dès le mois de février pour les qualifiés.



FULL & LIGHT ENTRAINEMENT A GERLAND - Décembre 2022





FULL & LIGHT GOUTER ET REPAS DE NOEL - Décembre 2022



CHARANTONNAY

Goûter, repas et cadeaux pour les adhérents de Full & Light

L'ensemble des adhérents de l'association Full & Light et leurs familles étaient invités à la salle des fêtes de Charantonnay pour fêter Noël. Les jeunes boxeurs, de 7 à 10 ans, montraient un entraînement écourté à leurs parents. Tous étaient très fiers de montrer leurs acquis pugilistiques depuis la rentrée.

Après la remise des cadeaux offerts par le club, un goûter, dont une partie de celui-ci était offerte par un restaurant partenaire local, permettait à chacun de passer un super moment et



d'échanger avec enfants, frères et parents. À 20 heures, les plus grands, ados et adul-

tes de toutes les sections, arrivaient avec un plat sucré ou salé à partager ; le club

offrant la boisson. Après la deuxième distribution de cadeaux pour les pratiquants

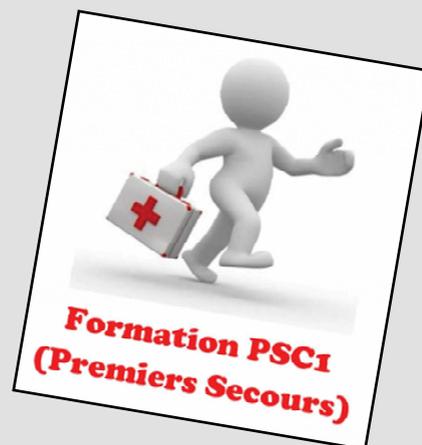
présents, les adhérents et familles se sont retrouvés pour papoter et surtout échanger avec les membres du comité directeur qui œuvrent pour proposer de nombreuses activités sportives et associatives tout au long de la saison.

En cette fin d'année, et après quatre mois d'activité, l'association compte 140 adhérents. La pause liée aux fêtes va être appréciée afin d'attaquer 2023 par un championnat régional le week-end des 7 et 8 janvier, et ensuite participer à un stage avec un champion fin janvier...





FULL & LIGHT FORMATION SECOURISME - Décembre 2022



MEYRIEU-LES-ÉTANGS

Full & Light proposait une formation de secourisme

L'association de kick-boxing et self-défense proposait ce samedi une formation de prévention et secours civiques de niveau 1 à 26 adhérents de plus de 10 ans, à la salle Neyret de Meyrieu-les-Étangs. Via ses activités sportives, l'association promeut aussi des valeurs de citoyenneté. Tous les participants ont découvert ou se sont confortés sur différents points en

théorie et en pratique, comme la perte de connaissance, le message d'alerte, les différentes hémorragies, l'arrêt cardiaque... en étant encadrés par les formateurs de l'association Sauveteurs secouristes des Portes de l'Isère de L'Isle-d'Abeau.

Lors de la formation de secourisme où près de 100 personnes ont été diplômées. Photo Full & Light





FULL & LIGHT BULLETINS MUNICIPAUX - 2023



FULL & LIGHT
Full & Light Fr
208 route de l'école
38790 Charantonay
Tél : 04 84 71 41 11

Full & Light Une vraie reprise...



Après 2 années difficiles pour le sport, l'année 2022 est véritablement synonyme de reprise de la pratique, mais aussi pour les activités, les actions, les compétitions... qui sont l'âme de l'association.

Dès janvier, quelques compétiteurs sont allés s'opposer aux autres clubs lors des championnats et coupes régionaux, toujours avec beaucoup d'engagement. Les mois qui suivent, les enfants sont venus déguisés et se sont régalés de crêpes pour mardi gras, la soirée « Juste pour elles » du 8-mars, a permis à une soixantaine de jeunes filles et femmes de découvrir le kick boxing et la self défense, de nombreux pratiquants en kick boxing ont participé à une rencontre amicale et ont osé croiser les gants avec des pratiquants de clubs « amis » (près de 90 boxeurs sur la journée), puis la majorité se sont présentés au passage de grades annuel avec un niveau très satisfaisant constaté par les encadrants. La saison pugilistique s'est finie en juin, avec un entraînement partagé à Gerland, l'Assemblée Générale, le repas de fin d'année, la participation à la journée Handisport organisée à St Jean de Boumay...

Le Comité Directeur ne chôme pas pour organiser tout ça, et les 4 féminines ont été récompensées, invitées par le président, à la soirée « Elle et Sport » au Matmut Stadium. Les encadrants sportifs se forment régulièrement pour acquérir de nouvelles compétences sportives, administratives ou d'encadrement.

Dès septembre, le club accueillait anciens et nouveaux pratiquants... et compte à ce jour plus de 130 adhérents, pratiquants majoritairement en kick boxing, mais aussi en self défense, et en préparation physique générale. L'association a rejoint le dispositif sport-santé

« Prescri'bouge » porté par le Comité Départemental Olympique et Sportif.

Nombreuses activités et actions, ont été, comme les autres années reconduites : une matinée de cohésion avec adhérents et famille au bowling, des séances gratuites d'ostéopathie, la vente de lasagnes au profit du Téléthon avec un bénéfice de 565 €, le passage de grades au niveau régional (ceinture bleue) pour 7 adhérents, une formation secourisme PSC1 pour 28 adhérents-famille... L'année 2022 s'est encore finie par le traditionnel goûter-repas de Noël, avec remise de serviettes aux couleurs du club pour tous, cadeau de fin d'année.

2023 s'annonce encore, comme une année bien occupée

Les championnats régionaux puis nationaux occuperont bien la dizaine de compétiteurs jusqu'en juin (avec peut-être un open à l'étranger). Fin janvier, Guéric Billet, très grand compétiteur de niveau international, nous fera le plaisir d'encadrer et partager son expérience, le matin avec les adhérents de l'association, et l'après-midi avec les autres pratiquants. Les passages de grades, interne au club, sont prévus pour mai.

Au niveau associatif, le cours déguisé avec goûter est programmé en février, une « rencontre des jeunes » permettra au moins de 12 ans de tester des ateliers ludiques et croiser les gants avec d'autres enfants, puis juin sera encore bien chargé, avec la semaine portes ouvertes, l'assemblée générale...





Full & Light, une vraie reprise ...

Après 2 années difficiles pour le sport, l'année 2022 est véritablement synonyme de reprise de la pratique, mais aussi pour les activités, les actions, les compétitions... qui sont l'âme de l'association.

Dès janvier, quelques compétiteurs sont allés s'opposer aux autres clubs lors des championnats et coupes régionaux, toujours avec beaucoup d'engagement. Durant les mois suivants, se sont enchaînés différents événements : les enfants sont venus déguisés et se sont régales de crêpes pour mardi gras, la soirée «Juste pour elles» du 8 mars, a permis à une soixantaine de jeunes filles et femmes de découvrir le kick boxing et la self défense, de nombreux pratiquants en kick boxing ont participé à une rencontre amicale et ont osé croiser les gants avec des pratiquants de clubs «amis» (près de 90 boxeurs sur la journée), puis la majorité se sont présentés au passage de grades annuel avec un niveau très satisfaisant constaté par les encadrants. La saison pugilistique a pris fin en juin avec un entraînement partagé à Gerland, l'assemblée générale, le repas de fin d'année, la participation à la journée handisport organisée à St Jean de Bournay...

Le comité directeur ne ménage pas ses efforts pour organiser tous ces temps forts. Les 4 féminines ont été récompensées, invitées par le président à la soirée «Elle et Sport» au Matmut Stadium. Les animateurs sportifs se forment régulièrement pour ac-



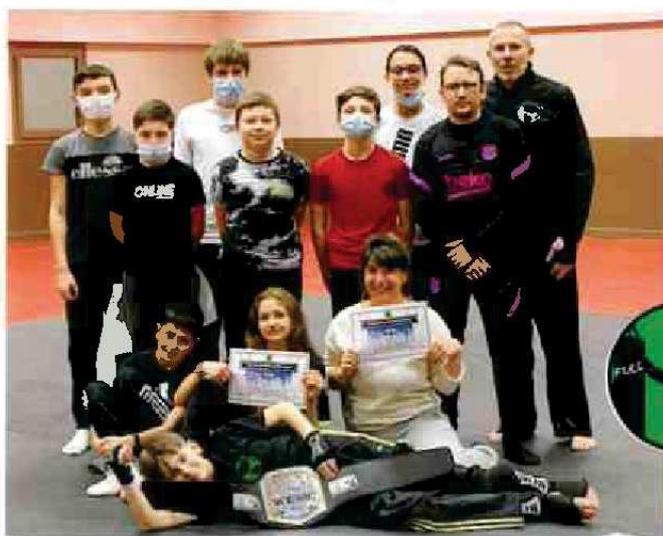
quérir de nouvelles compétences sportives, administratives ou d'encadrement.

Dès septembre, le club accueillait anciens et nouveaux pratiquants... et compte à ce jour plus de 130 adhérents, pratiquants majoritairement en kick boxing, mais aussi en self défense, et en préparation physique générale. L'association a rejoint le dispositif sport-santé «Prescri'bouge», porté par le comité départemental olympique et sportif.

De nombreuses activités et actions ont été, comme les années précédentes, reconduites : une matinée de cohésion avec adhérents et familles au bowling, des séances gratuites d'ostéopathie, la vente de lasagnes au profit du Téléthon avec un bénéfice de 565 €, le passage de grades au niveau régional (ceinture bleue) pour 7 adhérents, une formation secourisme PSC1 pour 28 adhérents-familles. L'année 2022 s'est terminée avec le traditionnel goûter-repas de Noël, avec la remise de serviettes aux couleurs du club pour tous, en cadeau de fin d'année.

2023 s'annonce encore bien remplie.

Les championnats régionaux puis nationaux occuperont bien la dizaine de compétiteurs jusqu'en juin (avec peut-être un open à l'étranger). Fin janvier, Guéric Billat, très grand compétiteur de niveau international, nous fera le plaisir d'encadrer et partager son expérience, le matin avec les adhérents de l'association, et l'après-midi avec les autres pratiquants. Les passages de grades, internes au club, sont prévus pour mai. Au niveau associatif, le cours déguisé avec goûter est programmé en février. Une rencontre des jeunes est également prévue pour permettre aux moins de 12 ans de tester des ateliers ludiques et croiser les gants avec d'autres enfants, puis en juin, la semaine "portes ouvertes", l'assemblée générale...



Contact :

FULL & LIGHT - <http://fullandlight.fr>
208 route de l'Amballon - 38790 Charantonnay
Port : 06 84 71 42 11 - Mail : fullandlight@free.fr



FULL & LIGHT CHAMPIONNAT REGIONAL KICK LIGHT - Jan 2023

CHARANTONNAY

Kick light à L'Isle-d'Abeau : les compétiteurs de Full & Light assurent



Ludovic Plot (à droite), vétérans moins de 89 kg, a remporté la demi-finale.



Lisa Plot (à droite), cadette moins de 65 kg, pour sa première compétition, a gagné la demi-finale et perdu en finale, sans jamais rien lâcher.

Les 7 et 8 janvier, avait lieu le championnat de kick light (boxe pieds poings), qualificatif pour le championnat de France, à l'Isle-d'Abeau. L'association charantonnoise Full & Light engageait quatre compétiteurs parmi les 700 inscrits. Timothée Goussard, minime moins de 37 kg s'incline en quart de finale. Tout comme Enzo Granoux, minime moins de 52 kg. Ludovic Plot, vétérans moins de 89 kg, gagne son quart de finale, puis la demi-finale, avant de s'incliner en finale. Lisa Plot, cadette moins de 65 kg, pour sa première compétition, gagne la demi-finale puis perd en finale. Elle se qualifie pour le championnat de France dans quatre semaines à Cusset (Auvergne).





FULL & LIGHT EXAMEN DE KYUSHO - Jan 2023



Félicitations à Walter, Richard et David
pour leur 4e Kyu de Kyusho (Etude des points vitaux),
validé ce jour à Lyon, après 5 mois de formation,
et concernant les points d'énergie des bras
et les restaurations. ...





FULL & LIGHT STAGE AVEC GUERIC BILLET - Janvier 2023

FULL & LIGHT
06 84 71 42 11 fullandlight.fr fullandlight@free.fr

Samedi 28 janvier
Salle des Fêtes - Charantonnay - 38
de 14h à 16h

STAGE
Dirigé par
Guerric Billet
Champion d'Europe et du Monde Pro en K-1 (Iska - Wako)
2^e au classement des poids léger au Glory
et Severin Perreau-Chemardin

Sur inscription - Places limitées
5 € pour les 12-18 ans
10 € pour les + 18 ans

Photos & Dédicaces



Inscription
- à télécharger via QRcode ou à demander par courriel à fullandlight@free.fr
- à retourner avec règlement à Full & Light - 208 route de l'Amballon - 38790 Charantonnay



CHARANTONNAY

Un champion chez Full & Light pour deux stages de boxe

Samedi 28 janvier, l'association Full & Light invitait Guerric Billet et son entraîneur Séverin Perreau-Chemardin du club du Creusot en Bourgogne, pour encadrer deux cours sur la journée. Guerric Billet, âgé de 26 ans, est champion d'Europe et champion du monde pro en K-1 (coups de poing, de pieds, et genoux). Il est 2^e au classement des poids légers au Glory, l'une des plus grandes organisations internationales. Le matin, une trentaine d'adhérents étaient présents, de 7 à 51 ans. L'après-midi était réservé au plus de 12 ans, avec des pratiquants d'autres clubs ou d'autres disciplines d'opposition. Bien sûr, un temps était réservé aux photos et dédicaces.





FULL & LIGHT CHAMPIONNAT DE FRANCE KICK LIGHT - Fev 2023

DU 3 AU 5 FÉVRIER 2023

CHAMPIONNAT DE FRANCE KICK LIGHT

COMPLEXE SPORTIF DES DARCIINS, 42 AV. DE L'EUROPE, 03300 CUSSET





FULL & LIGHT CARNAVAL - Mars 2023

Les jeunes boxeurs de Full & Light déguisés pour Mardi gras

C'était une soirée entraînement de boxe pas tout à fait comme les autres ce mardi soir 21 février pour l'association Full & Light.

À la salle Alphonse-Guinet, à l'occasion de la fête de Mardi gras, les adhérents des 7 et moins de 10 ans et les entraîneurs étaient en effet invités à venir déguisés pour un entraînement plutôt carnavalesque. Et parmi les combattants sur les tapis, étaient présents Spiderman, une Haïtienne, un ninja, une coccinelle, un squelette et beaucoup d'autres personnages...

C'était aussi l'occasion pour chacun des enfants



de combattre dans un contexte assez rigolo. Après un cours légèrement abrégé, les enfants, parents et fratries parta-

geaient un goûter/apéritif, avec aussi des crêpes offertes par l'association, préparées par les membres du comité directeur.

Une belle initiative qui semble avoir été appréciée par tous les adhérents, grands comme petits.

Une soirée entraînement de boxe carnavalesque était organisée mardi 21 février à l'occasion de la fête de Mardi gras chez Full & Light.





FULL & LIGHT CHAMPIONNAT DE FRANCE LC et PF - Avril 2023





FULL & LIGHT PASSAGE DE GRADES - Mai 2023

Les adhérents de Full & Light ont passé leurs grades de fin de saison

Passage de grades annuel kick boxing. En 7/10 ans : ceinture blanche niveau 1 : Donovan Carvalho-Lavandier, Robin Chazal Rauscher, Enzo De Abreu Da Costa, Mathis Armisoglio, Alban Chazal Rausher. Ceinture blanche niv 2 : Trévys Buisson, Justine Meunier, Charly Rousselet, Noé Roux, Sandro Bouvier Da Costa, Lorenzo Gruber, Manny Di Marco Charreton, Romain Baron Guilot, Esteban Nivel Pavoglio. Ceinture jaune niv 1 : Aude Herbute, Ylan Lebon.

Ados/adultes débutants. Ceinture blanche niv 1 : Matteo Dumas, Derya Acilan, Tiago Si-



Les adhérents de Full & Light. Photo Stéphanie Rivera

max, Maxence Arbore, Aleya Acilan. Ceinture blanche niv 2 : Elliott Zanca, Anaïs Chaffraix, Enzo Para, Luna Daligaux, Charline Coicaud, Maxime Chavrier, Mihriban Arpaci, Lucas Martin, Flavien Donadjan, Guillaume Charreton, Céline

Santos. Ados/adultes, jaune 2 : Agathe Meunier, Flore Plot, Jade Maserati, Naélie Antouard, Louane Terry, Loïc Vargoz. Verte 2 : Enzo Granoux, Timothée Goussard, Eloi Bongibault-Pasquier, Kelvin Bonne, Noah Tock Boyer, Laurent Gandy.





FULL & LIGHT OSTÉOPATHIE - Saison 2022-2023



Une trentaine de séances pour les adhérents et leur famille tout au long de la saison au cabinet de St Georges d'Espérance.

Au sein de cabinet d'ostéopathie ou dans les clubs sportifs les étudiants sont soumis aux timings et aux impératifs des professionnels ostéopathes.

Un enseignant est présent sur tous les lieux de stage qui supervise et évalue les étudiants.





FULL & LIGHT PORTES OUVERTES - Juin 2023

Charantonnay-Meyrieu les Etangs PORTES OUVERTES du lundi 19 au jeudi 22 juin

KICK BOXING
Jeunes 7-10 ans
Mardi 18h30 - salle des fêtes C
Jeudi 18h - dojo C
Ados 11-14 ans
Lundi 18h30 - dojo C
Mardi 19h30 à - salle des fêtes C
Mercredi 19h - Salle Neyret M
Adultes 15 ans et +
Lundi 19h30 - dojo C
Mardi 19h30 - salle des fêtes C
Mercredi 19h - Salle Neyret M



PREPARATION PHYSIQUE
Circuit Cardio & Musculaire
Adultes 15 ans et +
Mardi 20h30 - salle des fêtes C
Jeudi 19h - dojo C

SELF DEFENSE
Adultes 18 ans et +
Mercredi 20h15 - salle Neyret M

EN FAMILLE, ENTRE AMIS

DECOUVERTE...
INITIATION...

ENTREE LIBRE
Venir en tenue de sport - bouteille eau
Mineurs accompagnés ou avec autorisation

RENSEIGNEMENTS
06 84 71 42 11
fullandlight@free.fr



Charantonnay/Meyrieu-les-Étangs

Des portes ouvertes pour essayer tous les cours avec Full & Light

L'association Full & Light va organiser des portes ouvertes à l'occasion de la semaine des copains pour essayer tous les cours de kick-boxing, self-défense et préparation physique générale.

Jeunes ou moins jeunes sont invités à venir profiter des portes ouvertes organisées par le club Full & Light du lundi 19 au jeudi 22 juin.

En kick-boxing, boxe pied poing pour les jeunes de 7/10 ans, le mardi à 18 h 30 à la salle des fêtes et/ou le jeudi à 18 h au dojo du stade de Charantonnay ; pour les ados de 11/14 ans, le lundi à 18 h 30 au dojo du stade de Charantonnay ou le mardi à 19 h 30 à la salle des fêtes de Charantonnay et/ou le mercredi à 19 heures à la salle Neyret à Meyrieu-les-Étangs ; pour les adultes et plus de 15 ans, le lundi à 19 h 30 au dojo stade, et/ou le mardi à 19 h 30 à la salle des fêtes de Charantonnay, et/ou le mercredi à 19 h à la salle Neyret à Meyrieu-les-Étangs.

En préparation physique générale, circuit de renforce-



Des séances de kick-boxing, de self-défense ou de préparation physique générale sont proposées par le club Full & Light.

ment musculaire et cardio pour les adultes et plus de 15 ans, rendez-vous le mardi à 20 h 30 à la salle des fêtes de Charantonnay et/ou le jeudi à 19 h au dojo stade de Charantonnay.

En self-défense pour les adultes de plus de 16 ans, ce se-

ra le mardi à 20 h 15 à la salle Neyret à Meyrieu-les-Étangs.

Venir en tenue de sport, avec une gourde d'eau (pour les mineurs, présence d'un parent ou autorisation parentale). Pour tout renseignement : 06 84 71 42 11 ou fullandlight@free.fr ou fullandlight.fr



FULL & LIGHT COURS AVEC LES EDUCATEURS RUGBY - Juin 2023



**Moment de cohésion sympathique
avec les éducateurs sportifs
de l'Ecole de Rugby Entente les 4 clochers - M14.**

C'est toujours un plaisir de faire découvrir nos disciplines,
et surtout d'échanger sur le sport, ses valeurs,
l'importance des bénévoles...



FULL & LIGHT ASSEMBLEE GENERALE & REPAS - Juin 2023

