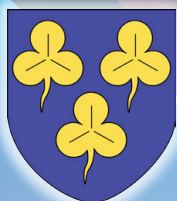
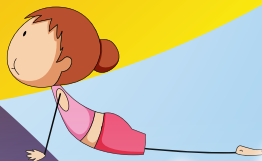
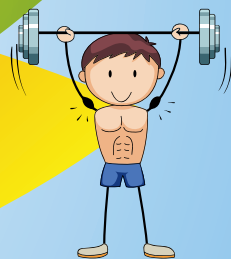
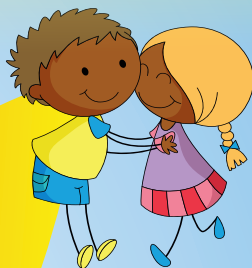


# MJC Ungersheim

SAISON 2020 - 2021



## Espace le Trèfle



# SOMMAIRE

Accueil Enfance «LES COCCINELLES»	page 2
Mot de la présidente	page 3

## ACTIVITES

### SPORTIVES

Aquabiking	A	page 4
Aquabody-Slim	A	page 4
Aquaboxing	A	page 4
Aqua-circuit training	A	page 5
Aquaduathlon	A	page 5
Aquagym	A+A	page 5
Aquagym tonic	A	page 5
Aquatraining	A	page 5
Bébés nageurs	A+E dès 4 mois	page 6
Natation adulte	A+A	page 6
Natation enfant	E dès 5 ans	page 6
Plongée	T dès 8 ans	page 7
Pole compétition Natation	A+E dès 7 ans	page 8
Activ-Gym séniors	A	page 8
Air Krav	A	page 8
Baby-Eveil	E 9 mois - 2 ans	page 9
Baby-Gym	E 2-6 ans	page 9
C.A.F. (Cuisses Abdos Fessiers)	A	page 9
Circuit forme	A+A	page 9
Gym santé Sénior	A	page 10
Jiu-jitsu	A+A	page 10
Judo	T dès 4 ans	page 11
Karaté	T dès 4 ans	page 12
Musculation/haltérophilie	A+A	page 12
Noda Step	A	page 12
Noda human mouv	A	page 12
Pilates	A	page 13
Piloxing	A+A	page 13
Pound (bad'fit)	A	page 13
Préparation physique	A+A	page 13












## DANSES

	Afro Caraïbes	A	page 14
	De salon	A	page 14
	Hip Hop/Break Dance	A+A+E dès 6 ans	page 14
N	K-Pop®	A+A dès 15 ans	page 14
N	Line Dance	A	page 15
	Show dance	A+A+E dès 4 ans	page 15
	Zumba®	A+A	page 15
	Zumba® douce pour séniors actifs	A	page 16


## MANUELLES et ARTISTIQUES

	Djembé	T	dès 7 ans	page 16
	Peinture huile et acrylique	A		page 16
	Sculpture sur bois	A+A	dès 14 ans	page 16

## CULTURELLES

	Atelier sur « l'estime de Soi »			page 17
	Cours Anglais			page 18
	Développement personnel par l'art-thérapie			page 18
	Sophrologie			page 19
	Théâtre		dès 7 ans	page 19
	Théâtre d'improvisation			page 20
	Yoga			page 20
	Bibliothèque			page 20
	Cinéma			page 20
	Concerts et spectacles			page 21

## STAGES

Art floral	A		page 21
Formation à l'auto hypnose	A		page 22
Initiation à la magie	E	de 6 - 13 ans	page 23
Massage thaïlandais	A		page 23
Reiki Usui - Holy fire® 1 <sup>er</sup> degré	A		page 23
 Stage loisirs créatifs enfants	E	de 6 - 12 ans	page 24

*Pour toutes nos activités, une séance de découverte vous est offerte*

# ACCUEIL ENFANCE «LES COCCINELLES»

**Accueil périscolaire midi et soir**

**Accueil durant les mercredis et les vacances scolaires**



A l'Espace le Trèfle, nous sommes dans une démarche écologique. Les repas, goûters, boissons ainsi que les produits ménagers sont biologiques. Nous faisons également le tri sélectif. De cette façon, nous sensibilisons les enfants à la protection de l'environnement.

## ACCUEIL PERISCOLAIRE MIDI de 11h30 à 13h30

Nous cherchons les enfants aux écoles d'Ungersheim. Les enfants sont accueillis dans les locaux de l'Espace le Trèfle. Une attention particulière est portée à l'équilibre alimentaire et à la qualité de la restauration bio. Le temps du repas est un temps pédagogique où l'éducation au goût et aux règles de vie en société sont mises en avant. Nous veillons également à la sécurité physique et morale de chaque enfant.

## ACCUEIL PERISCOLAIRE DU SOIR DE 16h00 A 18h30

Nous allons chercher les enfants aux écoles. Le goûter est un temps de calme où les enfants discutent. Après le goûter, nous leur proposons un temps libre ou une activité : physique, manuelle, ludique, artistique.

## ACCUEIL DU MERCREDI DE 8h00 A 18h00

La journée commence par l'accueil, puis c'est le moment du goûter. Une activité physique est proposée (jeux d'adresse, jeux sportifs...). Ensuite a lieu le repas, suivi d'un temps calme (sieste pour les plus petits). L'activité de l'après-midi (atelier culinaire, bricolage, balade...) se déroule de 14h30 à 16h00 puis il y a un goûter. Les enfants peuvent venir pour la matinée et/ou le repas et/ou l'après-midi.

## ACCUEIL DE LOISIRS SANS HEBERGEMENT DURANT LES VACANCES SCOLAIRES

**Ouverture de 8h00 à 18h00 et activités de 9h00 à 17h00**

Une activité est proposée aux enfants durant la matinée. Si l'activité finit tôt, les enfants ont le temps de jouer librement avant le repas. Le repas est un moment de partage, de plaisir et de calme où les enfants prennent le temps de goûter à tout, de manger et de discuter. Après le repas de midi, un temps de repos ou de calme est proposé. Ensuite l'activité de l'après-midi a lieu, suivie d'un goûter.

## Tarifs et paiement

**Les tarifs sont calculés à l'aide des avis d'impositions :**

**SONT ACCEPTÉS LES BONS CAF, LES CHÈQUES VACANCES, ET LES CHÈQUES CESU, LA MONNAIE LOCALE COMPLÉMENTAIRE « LE RADIS » ET LES PARTICIPATIONS DU COMITÉ D'ENTREPRISE. VEUILLEZ APPORTER L'ATTESTATION DU C.E.**

**Pour tout renseignement, nous contacter au 03.89.48.86.31.**



## MOT DE LA PRESIDENTE

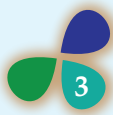
*Vous présentez la nouvelle plaquette 2020-2021 de la MJC est pour moi un grand plaisir. Après cette période de confinement qui bouleversa la fin de la saison passée, nous savons à quel point vous avez à cœur de retrouver vos activités et d'en découvrir des nouvelles. Toutefois, le Conseil d'administration a bien conscience du préjudice généré envers nos membres sur les séances non effectuées cette saison, même si c'est un cas de force majeure. Partant de ce fait, nous proposons des mesures de compensation, à découvrir sur notre nouveau site à l'adresse suivante : [www.letrefle-ungersheim.fr](http://www.letrefle-ungersheim.fr).*

*Comme toutes les années, la MJC propose une offre diversifiée d'activités répondant aux attentes de tous les publics, et de nouvelles activités intègrent la MJC. Après l'**actif-Gym** et **zumba gold** mises en place les années précédentes pour les seniors, nous complétons notre offre avec **Gym santé senior**. Avec la nouvelle activité natatoire l'**Aqua-circuit training**, venez-vous dépenser dans l'eau sur une musique rythmée. En apprenant à vous défendre vous vous défoulerez en pratiquant l'**Air Krav**. Découvrez une philosophie de vie autour du sport et de l'alimentation saine avec cette nouvelle discipline la **Noda human mouv**. Pour les ados, venez bouger aux rythmes de la **Pop Coréenne** sur des musiques actuelles en créant des chorégraphies originales et, pour les adultes, vous pourrez danser tout en vous amusant avec la **Line Dance**, un dérivé de la country. Vous améliorerez le regard que vous vous posez sur vous en participant à l'**Atelier sur « l'estime de Soi »**. Vos enfants trouveront un moment de détente et d'imagination dans le stage **loisirs créatifs** pendant les vacances scolaires.*

*J'en profite pour remercier chaleureusement les adhérents, les salariés et les bénévoles qui, pendant cette crise, ont fait preuve d'une grande fraternité. C'est aussi dans les moments difficiles que nous devons tous nous rappeler que nous constituons ensemble une association solidaire et que sans vous, rien n'existerait.*

*Je vous souhaite de profiter pleinement de toutes les activités et d'avance merci de votre fidélité et de votre soutien !*

La présidente  
Violette CAUMETTE



# ACTIVITES SPORTIVES

## AQUABIKEING - J.-L. SCHOLLY / D. BOUIN / G. CANTIN / A. ROEHRIG

Début 8 sept.

*Destiné à tous les publics, ce training en vélo aquatique, intensif, progressif, dynamique et en étroite relation avec la musique, permet des résultats et des plaisirs variés. La résistance du vélo, les différents objectifs de séances combinés à l'action positive de l'eau permettent un entraînement très complet pour l'endurance, l'amincissement, la tonification, le soulagement des douleurs articulaires tout en favorisant un meilleur retour veineux.*

**Mar** : 12h30 - 13h15

**Mar** : 16h15 - 17h00 **Cotisation ou à la séance (9 € la séance + CM)**

**Mer** : 12h15 - 13h00 • 13h00 - 13h45

**Jeu** : 12h15 - 13h00

**Ven** : 12h15 - 13h00 • 19h00 - 19h45 • 19h45 - 20h30 • 20h30 - 21h15

**Sam** : 12h15 - 13h00

TARIFS : 267 €/an (30 séances) + CM - Places limitées

## AQUABODY-SLIM - Jean-Luc SCHOLLY

Début 9 sept.

*Tonus & Dynamisme - Ciblez, renforcez et tonifiez votre corps. Une activité dynamique pour ressentir pleinement les effets bénéfiques du fitness aquatique sur votre silhouette. Une diversité de mouvements pour gagner en vitalité et l'hydromassage pour un maximum de résultats. 3 objectifs pour un cours complet : remodelage haut du corps, amélioration de l'endurance, tonification abdos, fessiers et cuisses !*

**Mer** : 20h30 - 21h20

TARIFS : 150 €/an (30 séances) + CM - Places limitées

## AQUABOXING - Jean-Luc SCHOLLY

Début 10 sept.

*Gagnez en énergie et améliorez votre endurance. Des mouvements simples issus des arts martiaux et sports de combats, un rythme intensif et des musiques puissantes pour un cocktail détonnant ! Créé spécialement pour développer son endurance cardiovasculaire et musculaire, améliorer sa condition physique tout en se défoulant en toute sécurité.*

**Jeu** : 20h30 - 21h20

TARIFS : 150 €/an (30 séances) + CM ou à la séance (6 € la séance + CM) - Places limitées



## AQUA-CIRCUIT TRAINING - Arnaud ROEHRIG • Début 12 sept.

Venez vous dépenser dans l'eau sur une musique rythmée avec une activité mêlant vélo, course, trampoline, boxing et bien d'autres encore ! L'activité est organisée en circuit composé de plusieurs ateliers.

**Sam : 18h45 - 19h30**

TARIFS : 267 €/an (30 séances) + CM ou à la séance (9 € la séance + CM) - Places limitées  
Inscriptions : au secrétariat de la MJC

## AQUADUATHLON - Jean-Luc SCHOLLY • Début 8 sept.

Enchaînement de 2 ateliers (vélos + tapis). Cours complet d'endurance et de renforcement musculaire à travers un circuit training ludique et intense.

**Mar : 20h30 - 21h15**

TARIFS : 267 €/an (30 séances) + CM. Places limitées.

## AQUAGYM - Jean-Luc SCHOLLY • Début 7 sept.

L'aquagym est recommandée à toutes les personnes qui souhaitent faire du sport en douceur.

**Lun : 12h30 - 13h30**

TARIFS • 1<sup>er</sup> inscrit : 132 € /an + CM (30 séances) • 2<sup>ème</sup> inscrit : 120 €/an + CM

## AQUAGYM TONIC - Jean-Luc SCHOLLY • Début 7 sept.

L'aquagym tonic est une activité sportive complète, idéale pour garder la forme, tonifier vos muscles et brûler des calories dans l'eau ! Cette activité permet de travailler l'ensemble du corps et le système cardio-vasculaire avec énergie et tonicité. Tous les exercices d'aquagym, dans ses multiples variantes, peuvent être réalisés. Bougez en musique avec des frites ou des haltères et sollicitez ainsi tous vos muscles !

**Lun : 20h30 - 21h30**

TARIFS • 1<sup>er</sup> inscrit : 132 € /an + CM (30 séances) • 2<sup>ème</sup> inscrit : 120 €/an + CM

## AQUATRaining - Jean-Luc SCHOLLY • Début 19 sept.

L'aquatrainning allie les principes de la marche, de la course, de la glisse sur un tapis aquatique. Un travail du haut et bas du corps. Effet massant et drainant; ceci avec une participation active et constante des abdominaux. Aux effets bienfaisants et agréables de l'eau. Convient à tous les publics.

**Jeu : 13h00 - 13h45**

**Ven : 13h00 - 13h45 • Cotisation ou à la séance (9 € la séance + CM)**

TARIFS : 267 €/an (30 séances) + CM. Places limitées.



## BEBES NAGEURS - Doris BOUIN / Gabrielle CANTIN

Début 13 sept.

*La recherche des moments privilégiés de plaisir dans l'eau, d'éveil sensoriel et moteur, d'aisance et d'autonomie aquatique, un espace de liberté, une source d'épanouissement pour les enfants âgés de 4 mois à 6 ans et leurs parents. Une occasion d'échange avec les autres, un moment privilégié de communication entre les parents et les enfants.* **Cotisation valable pour 1 couple et 1 enfant. Dim : 9h00 - 11h00**

**TARIFS :** 174 € /an (30 séances) + CM (2 parents + 1 enfant) + 39 € p/enfant supplémentaire  
*Inscriptions : au secrétariat de la MJC*

## NATATION ADULTE - Jean-Luc SCHOLLY / Dorian BOUIN

Début 7 sept.

*Après une journée de travail éprouvante, c'est le moment de venir se défouler dans l'eau en perfectionnant les 4 nages papillon, dos, brasse et crawl. Il est aussi possible d'apprendre les bases du crawl et du dos. Le maître nageur s'adaptera à vos besoins en fonction de votre niveau technique. Public adulte à partir de 16 ans.*

**Lun : 19h30 - 20h 30 (Dorian Bouin)**

**Jeu : 19h30 - 20h30 (Jean-Luc Scholly)**

**TARIFS** • 1<sup>er</sup> cours p/semaine : 135 € /an + CM (30 séances) - 2 cours p/semaine : 201 € /an  
2<sup>ème</sup> inscrit : 1<sup>er</sup> cours p/semaine : 123 € /an + CM - 2 cours p/semaine : 183 € /an

## NATATION ENFANTS - Doris BOUIN et une équipe de maîtres-nageurs

Début 16 sept.

*Le but essentiel de l'école de natation est d'assurer la sécurité de l'enfant en lui offrant un apprentissage du déplacement aquatique suivi d'un perfectionnement des nages. Dès l'âge de 5 ans (année de naissance 2015), votre enfant apprendra à nager sous la houlette de nos maîtres-nageurs. Après le bilan initial, nous vous indiquerons le groupe le plus adapté à son niveau de pratique.*

**Lun : 17h30 - 18h25 : débutant**

**Lun : 18h30 - 19h25 : débutant, débutant+, confirmé**

**Mar : 18h30 - 19h25 : débutant, débutant+, confirmé**

**Mar : 19h30 - 20h25 : perfectionnement, Ados**

**Mer : 14h00 - 14h55 : débutant, débutant+ • 15h00 - 15h55 : débutant, débutant +, confirmé**

**Mer : 16h00 - 16h55 : confirmé, perfectionnement, Ados**

**Sam : 13h15 - 14h10 : débutant, débutant +, confirmé • 14h15 - 15h10 : perfectionnement, Ados**

**Pré-inscription via le site <http://letrefle-ungersheim.fr/>**

**Inscriptions : samedi 5 septembre de 8h à 14h, auprès des maîtres-nageurs à la MJC**

*(aucune inscription sera prise par le secrétariat de la MJC, ni lors de la 1<sup>ère</sup> séance de natation)*

**TARIFS** • 1<sup>er</sup> enfant : 138 € /an + 9 € CM (30 séances)

2<sup>ème</sup> enfant : 24 € de remise • 3<sup>ème</sup> enfant : 39 € + CM



## PLONGEE - Philippe MULLER

*Vous avez envie de découvrir le monde sous marin, en mer chaude ou plus localement en gravières et lacs alentours ? Rejoignez notre section, qui vous propose dans une ambiance conviviale, une sortie annuelle aux destinations lointaines, des escapades hebdomadaires en milieu naturel local ainsi que des entraînements en piscine pour développer votre aisance dans le milieu aquatique !*

*Pour les enfants, à partir de 8 ans, une équipe d'encadrants diplômés anime sous forme ludique, les exercices permettant d'acquérir les différents niveaux proposés par la Fédération Française d'Etude et de Sport Sous-Marin • Entraînements à la piscine d'Ungersheim*

**Mer : 19h00 - 20h30 Adultes**

**Sam : 16h45 - 17h45 Débutants 8-14 ans**

**Sam : 17h45 - 18h45 2<sup>ème</sup> année 8-14 ans**

**Mer 16 et 23 sept. à 19h30 Baptême + de 14 ans**

**Sam 19 et 26 sept. à 17h00 Baptême de 8 à 14 ans**

*Il est possible de réaliser un baptême au courant de l'année  
pour cela merci de prendre contact au n° 03 89 49 79 94*

TARIFS : CM comprise		Adultes : 153 € /an
Jeunes : 16-18 ans : 134 €	12-15 ans : 122 €	8-11 ans : 104 €

**SUPER**



**Bollwiller**

*Ma préférence*

**NOS HORAIRES**  
Lundi au Vendredi :  
8h-19h30  
Samedi : 8h-19h

**OUVERTURE de la  
BOULANGERIE  
dès 6h30**

Rue de Guebwiller - Tél : 03 89 48 10 37  
[www.magasins-u.com/superu-bollwiller](http://www.magasins-u.com/superu-bollwiller)

 location  
 PHOTO

  
Christiane BICKEL  
Reiki Master

**Christiane BICKEL**  
Maître enseignante REIKI USUI  
Maître enseignante REIKI USUI - HOLY FIRE®  
\*\*\*\*\*  
A découvrir le REIKI USUI ...  
**HOLY FIRE®**



129 rue de Soultz 68200 MULHOUSE

+33 (0)9 86 24 61 83    +33 (0)6 89 25 51 87  
Mail: info-reiki@reiki-alsace.eu - internet: www.reiki-alsace.eu

HORLOGERIE - BIJOUTERIE  
**STAUB - STOFFEL**



2, place de Verdun  
68190 ENSISHEIM  
[www.staub-stoffel.com](http://www.staub-stoffel.com)

Tél. 03 89 81 03 37

## POLE COMPETITION NATATION - Gabrielle CANTIN • Début 7 sept

*La compétition en natation est un sport exigeant ainsi qu'une bonne école de la vie. La progression du nageur se développe en fonction de l'assiduité et la concentration de l'enfant.*

*La compétition se déroule dans une ambiance décontractée. Chaque nageur a ses propres objectifs de performance dans un groupe soudé. Les entraîneurs sont là pour encadrer nos jeunes compétiteurs de façon ludique et sérieuse. L'entrée dans un groupe de compétition se gagne au mérite et en approbation avec l'entraîneur.*

### *Avenir Espoir (année : 2013 à 2011)*

**Lun :** 18h30 - 19h30

**Mer :** 14h00 - 15h30

**Sam :** 13h15 - 14h45

### *Groupe jeune, junior Élite (année : 2008 à 2004)*

**Lun :** 19h30 - 20h30

**Mar :** 19h30 - 20h30

**Mer :** 15h00 - 17h00

**Jeu :** 19h00 - 20h30

**Sam :** 14h15 - 15h45

### *Groupe jeune, junior Honneur (année : 2008 à 2003)*

**Lun :** 19h30 - 20h30

**Mar :** 19h30 - 20h30

**Jeu :** 19h00 - 20h30

TARIF : 207 € / an (licence FFN comprise) + 9 € CM - 2<sup>me</sup> enfants remise de 39 €

Inscriptions : samedi 5 septembre de 9h à 12h, auprès de Gabrielle CANTIN à la MJC

Certificat médical obligatoire (aucune inscription sera prise par le secrétariat de la MJC)

## ACTIV-GYM SENIOR - Sarah WEINZAEPFLEN

Début 8 sept.

*Des cours qui mélangent exercices ludiques pour renforcer la masse musculaire, conserver ou apprendre l'équilibre ainsi qu'une certaine mobilité articulaire. Mouvements exécutés sans à-coups. Exercices sous forme de jeux avec l'apport d'accessoires (Musiques, ballons...) !*

**Mar :** 9h30 - 10h30

TARIF : 96 € / an + CM (30 séances)



## AIR KRAV - Sarah WEINZAEPFLEN

Début 8 sept.

*Activité physique qui permet de se défouler en toute sécurité. La personne travaille sans partenaire donc sans contact. Travail de technique avec de la musique pour le rythme.*

*Combinaison d'enchaînement pied/poing avec des techniques de krav maga. Venez vous défouler en apprenant à vous défendre !*

**Mar :** 20h30-21h30

TARIF : 140 € / an + licence + CM (30 séances)

Inscriptions samedi 5 septembre de 9h à 12h à la MJC

## BABY-EVEIL (9 mois - 2 ans) - Hélène BATOT • Début 9 sept.

*Partager des moments de complicité avec votre bébé tout en pratiquant une activité adaptée à son évolution. Il s'agit de séances d'éveil corporel, de stimulation sensorielle permettant le développement psychomoteur du tout-petit.*

*Les cours se divisent en 3 parties : l'échauffement (mise en place de mouvements et étirements), parcours psychomoteur (circuits composés d'un enchaînement d'obstacles et d'épreuves) et la relaxation (moment de détente sur des musiques douces).*

**Lieu : Dojo**

**Mer : 8h30 - 9h15**

TARIF : 123 € / an (30 séances) + CM

Inscriptions : samedi 5 septembre de 9h à 12h à la MJC

## BABY-GYM - Hélène BATOT • Début 9 sept.

*Avant tout ludique et éducatif, les ateliers contribuent au développement harmonieux des enfants sur le plan psychomoteur et physique. Grâce à l'aménagement et la mise en place de parcours, l'enfant évoluera sur différents ateliers (rotation, équilibre...). Le baby-gym donne une meilleure aisance corporelle et bien du plaisir. Accompagné d'un parent ou d'un membre de la famille pour les 2-3ans.*

**Lieu : Dojo**

**Mer : 9h20 - 10h05 (2-3 ans) • 10h15 - 11h00 (3-4 ans) • 11h00 - 11h45 (4-6 ans)**

TARIF : 123 € / an + CM (30 séances)

Inscriptions samedi 5 septembre de 9h à 12h à la MJC

## C.A.F. (Cuisses Abdos Fessiers) • Fabrice ADON • Début 7 sept.

*Venez renforcer, raffermir et tonifier vos fessiers, abdominaux et vos cuisses. Vous améliorerez également votre mobilité, votre tonus musculaire, votre force, et votre équilibre en contribuant à prévenir les blessures. Cet entraînement met le corps et le mental au défi en sortant de sa zone de confort.*

**Lun : 19h00 - 19h45**

**Jeu : 18h30 - 19h15**

TARIFS : 144 €/an (30 séances) + CM

Inscriptions : samedi 5 septembre de 9h à 12h à la MJC

## CIRCUIT FORME - Rosi • Début 9 sept.

*En alternance travail cardio et renforcement musculaire, grâce à un cocktail de remise en forme (cuisses, abdos, fessiers). Guidée par une main de fer dans un gant de velours, venez dépasser les limites de l'effort, tout ceci avec le sourire et en musique !*

**Mer : 19h00 - 20h00 • 20h00 - 21h00**

TARIFS : Adolescent jusqu'à 16 ans : 51€ + CM / Jeunes de 17 à 20 ans : 68 € + CM

Plus de 20 ans : 98 € + CM - Licence fédérale incluse



## GYM SANTE SENIOR - Florence FRUTIERE

Début 18 sept.

Envie de rester en forme ? Venez nous rejoindre ! Lutte contre la sédentarité, avec une pratique d'activités physiques et sportives contemporaine adaptée, créative et amusante, qui par son aspect ludique s'appuie sur le Plaisir Progrès Mouvement. Bougez sans vous faire mal...Mouvement, coordination, réflexe, équilibre, proprioception, mémoire et souplesse seront les contenus abordés pendant cette année sportive.

**Ven : 9h30 - 10h30**

TARIF : 138 € / an (30 séances) + CM

Inscriptions : samedi 5 septembre de 9h à 12h à la MJC

## JIU-JITSU / SELF DEFENSE - Marie-Claire et J-Luc BARTSCH

Cette activité permet de développer ses aptitudes à répondre à une agression par des gestes simples et efficaces et a pour objectif également d'éviter et de gérer des conflits.

**Lieu : Dojo**

**Ven : 19h30 - 21h00**

Tous les 15 jours 1<sup>ère</sup> séance : vendredi 11 sept.

**Mer : 20h00 - 22h00**

1<sup>ère</sup> séance : mercredi 9 sept.

**Sam : 13h00 - 15h00**

Self défense féminine une fois par mois. 1<sup>ère</sup> séance : 26 sept.

TARIF : 97 € / an + licence 40 € + CM

+ certificat médical obligatoire

**DGRG** sarl  
Devis Gratuits Résultats Garantis

DESINSECTISATION  
DERATISATION  
DESINFECTIO [dgrg-traitement.com](http://dgrg-traitement.com)  
DESODORISATION  
DEPIGEONNISATION

**03 89 52 65 10**  
3 impasse de la Vieille Thur 68190 Ungersheim  
Fax 03 89 48 23 20

Votre fournisseur  
en vins d'Alsace

**Edouard Leiber**

Traditions & Qualité

9, rue Principale  
68420 HUSSEREN-LES-CHATEAUX  
Tél. 03 89 49 25 05  
E-mail : [caveau.leiber@wanadoo.fr](mailto:caveau.leiber@wanadoo.fr) - Site : [edouard-leiber.com](http://edouard-leiber.com)

**Belfleur**

13, rue de Soultz  
68540 BOLLWILLER  
Tél. 03 89 48 12 25

**SATORIZ** le bio pour tous !

13, route de Soultz  
68270 WITTENHEIM  
Tél : 03.89.62.50.77  
E-mail : [mulhouse@satoriz.fr](mailto:mulhouse@satoriz.fr)

*Lieu : Dojo*

**BABY JUDO OU JUDO ÉVEIL :** initiation ludique, les enfants développent leur motricité et leur capacité à se mouvoir au travers de parcours pédagogiques et éducatifs.

**4-5 ans** **Mardi 8 septembre à 17h30 uniquement inscription au dojo pour les enfants nés en 2015 et 2016. Pas de cours des 4/5 ans ce jour là.**

**4-5 ans** **Mar : 17h30 - 18h15 (1<sup>er</sup> cours avec un parent sur le tapis : 15 septembre)**

**JUDO ENFANT :** Un judo pour tous et avec les copains. Entraînement adapté, pédagogie basée sur l'entraide, apprentissage des règles du savoir vivre, vie de groupe et goût de l'effort.

**6 ans** **Ven : 17h30 - 18h30 (1<sup>er</sup> cours : 11 septembre)**

**7 - 8 ans** **Ven : 18h30 - 19h30 (1<sup>er</sup> cours : 11 septembre)**

**9-13 ans** **Mar : 18h15 - 20h00 (1<sup>er</sup> cours : 8 septembre)**

**8-13 ans** **Sam : 18h15 - 20h00 (1 fois par mois mini stage sportif 9h/12h)**

**Mer : 18h15 - 19h45 (1<sup>er</sup> cours : 7 octobre : entraînement complémentaire technico- tactique pour les cours du mardi 18h20 et vendredi 18h30)**

**JUDO ADOS/ADULTE :** Pratique d'un judo de loisir, sportif ou préparation à la ceinture noire.

**Mar : 20h00 - 22h00** séances à thème (1<sup>ère</sup> séance le 6 octobre) intitulée «les mardis zen du dojo»

**Mer : 20h00 - 22h00 (1<sup>er</sup> cours le 9 septembre) Ados adultes**

**Ne Waza :** travail technique du judo au sol.

**Ne waza** **Sam : 10h00 - 11h00 - 2 fois/mois**

**Katas** **Ven : 19h30 - 21h00 tous les 15 jours, préparation à la noire**

**Sam : 11h00 - 12h00 - 2 fois/mois, préparation à la noire**

**Circuit de motricité** **Sam : 21 sept. 10h30 - 11h30 pour enfants nés en 2015**

**Portes ouvertes au dojo : samedi 26 septembre de 9h00 à 17h00**

**Portes ouvertes au dojo : du samedi 16 janvier au samedi 22 janvier 2021**

**TARIF : Enfant 87 € / an + licence 40 € + CM - Adulte : 97€ / an + licence 40 € + CM**  
**Certificat médical obligatoire**



**Caro Retouches**  
Location de costumes à thèmes  
37 rue de la 1<sup>ere</sup> Armée  
68190 ENSISHEIM  
03.89.81.60.18  
06.64.00.45.98  
caro.retouches@gmail.com  
www.caro-retouches.fr



**L'hair stylé**  
Salon de coiffure  
7 Place de la Mairie, 68190 UNGERSHEIM - 03 89 48 85 81



## KARATE - J-L COLLOT / Francine OCHS

La section karaté vous invite à découvrir un art martial relativement méconnu. Sport complet par excellence, il peut être pratiqué par toutes et tous à partir de 4 ans et ne demande pas d'aptitudes physiques particulières.

**Lieu : Le Dojo**

**Lun : 18h00 - 19h00 (Enfants)      Lun : 19h00 - 20h30 (Adultes)**

**Mer : 17h00 - 18h00 (Karaté éveil à partir de 4 ans)**

**Jeu : 18h00 - 19h00 (Enfants)      Jeu : 19h00 - 20h30 (Adultes)**

**Sam : 14h00 - 16h00 (Compétiteurs)**

TARIFS : Enfant 84 € / an + licence + CM - Adulte 132 € / an + licence + CM  
Inscriptions le 7 septembre à 18h00      Reprise des cours le 9 septembre

## MUSCULATION / HALTEROPHILIE - Guillaume SOMBART

De la musculation d'entretien à l'haltérophilie de compétition, avec également une séance spécifique de musculation éducative réservée aux adolescents, le mardi.

**Public : adultes, adolescents**

**Lieu : au sous-sol de l'école primaire**

**Lun/jeu : 19h00 - 21h00 (Haltéro)      SOMBART G.      Début : 17 août**

**Mar : 19h00 - 21h00 (Muscu/haltéro ados)      CAQUEUX B.      Début : 8 septembre**

**Lun/Ven : 19h00 - 21h00 (Muscu tout public)      BAUTHENEY H.      Début : 7 septembre**

TARIFS : Adolescent jusqu'à 16 ans : 51€ + CM / Jeunes de 17 à 20 ans : 68 € + CM  
Plus de 20 ans : 98 € + CM - Licence fédérale incluse

## NODA STEP - Fabrice ADON • Début 7 sept.

**Et si vous commencez le STEP ?**

Nodastep est un cours collectif cardio de fitness basé sur des chorégraphies rythmées avec l'utilisation d'un step. Cet entraînement est complet et il permet un travail cardio-vasculaire, musculaire en sollicitant les grands groupes musculaires. Venez vous amuser sur des rythmes fun et entraînant. C'est un cours fun, ludique et qui vous permettra de perdre un maximum de calories tout en prenant confiance en vous. **Lun : 18h00 - 18h45**

TARIFS : 144 €/an (30 séances) + CM. - Inscriptions : samedi 5 septembre de 9h à 12h à la MJC



## NODA HUMAN MOUV - Fabrice ADON • Début 7 sept.

Cours de conditionnement physique et mental utilisant le poids du corps et les mouvements naturels du corps. C'est un mélange de renforcement musculaire, de stretching, art du déplacement, arts martiaux tel que des mouvements softs de capoeira. Ce cours permet d'améliorer la force, la mobilité, la souplesse, l'agilité. Il est temps de redevenir humain et de prendre pleinement possession de nos capacités corporelles. **Lun : 20h05 - 21h05**

TARIFS : 144 €/an (30 séances) + CM. - Inscriptions : samedi 5 septembre de 9h à 12h à la MJC

## PILATES - Claudine MICHEL • Début 7 sept

*Découvrez le Pilates, cette méthode de renforcement musculaire qui sollicite les muscles profonds et permet une amélioration de la force, de la souplesse et de l'équilibre, fonctions toutes nécessaires au bien-être quotidien. Une belle posture, une silhouette affinée, un corps plus souple et plus fort, musclé uniformément : voilà l'objectif de la méthode Pilates.*

**Lun : 20h05 - 21h05 (lieu : Le Trèfle)**

**Mar : 12h30 - 13h30 (lieu : Dojo)**

**Jeu : 9h30 - 10h30 (lieu : Le Trèfle)**

TARIFS : 225 € / an (30 séances) + CM. Inscriptions samedi 5 septembre de 9h à 12h à la MJC

## PILOXING - Gina SCHIEBER • Début 7 sept.

*C'est une activité fitness rythmée et cardio qui allie la boxe, le pilates et la danse. Parfait pour se sculpter une belle silhouette et se dépenser, tout en gardant un côté fun avec la danse.*

**Lun : 19h10-19h55**

TARIF : 150 € (30 séances) + CM - Inscriptions samedi 5 septembre de 9h à 12h à la MJC

## POUND (Bad'fit) - Sarah WEINZAEFLEN • Début 8 sept.

*Venez découvrir ce cours hyper dynamique qui permet de travailler l'intégralité des muscles du corps grâce une chorégraphie qui mélange cardio et pilates, le tout en musique et en utilisant des BAGUETTES en plastique! On renforce son endurance cardio vasculaire en améliorant sa coordination et son sens du rythme! Venez vous entraîner en vous amusant et en vous défoulant.*

**Mar : 19h45 - 20h30**

TARIF : 138 € (30 séances) + CM - Inscriptions samedi 5 septembre de 9h à 12h à la MJC

## PREPARATION PHYSIQUE / MUSCULATION M.-C. et J.-L. BARTSCH / P. SCHAEFFER

*Préparation musculaire, remise en forme et entretien physique sur des appareils de musculation qui permettent d'évacuer le stress d'une journée difficile et de vous sentir détendu. Faites vous plaisir : bouger, retrouver la pêche. Il n'est jamais trop tard pour prendre de bonnes résolutions et en retirer de vrais bénéfices pour la santé, la silhouette et le moral*

**Lieu : Dojo**

**Lun : 18h30 - 19h30 • 19h30 - 20h30 1<sup>ère</sup> séance : 7 sept**

**Jeu : 12h15 - 13h15 (10 séances) • 13h15 - 14h15 (10 séances) : début 17 sept**

**18h30 - 19h30 1<sup>ère</sup> séance : 10 sept**

**19h30 - 20h30 séance à thème : femme enceinte, préparation au ski, au tennis...**

TARIF : 87 € / an + licence 40 € + CM + certificat médical obligatoire



# ACTIVITES DANSES

## AFRO CARAIBES - Cynthia BOESCH • Début 10 sept.

Partez à la découverte des rythmes et danses Afro Antillaises un pur voyage musical et dansé ! La fusion des rythmes antillais et africains est source de créativité. Elle permet de prendre connaissance de son corps, de l'harmonie du geste et de découvrir de nouvelles formes de liberté et d'expressions corporelles.

Chorégraphies colorées, métissées et épicées accompagnées par les percussionnistes «Nou La Percussion».

Lieu: Salle de la Musique, rue Saint Michel

Jeu : 20h10 - 21h25 (intermédiaires) • 19h00 - 20h00 (débutants)

TARIF : 150 € /an+ CM (30 séances) - Inscriptions : samedi 5 septembre de 9h à 12h à la MJC

## DANSE DE SALON / ROCK - Christiane et Robert KASZEWSKI • Début 9 sept.

Danser en toutes occasions, c'est une question de culture... et de tempérament ! Dans les bals, mariages, cocktails et autres soirées chics ou populaires : Paso, Tango, Marche, Chacha, Valse, Rumba, Samba et Rock. Il faut «savoir» s'amuser. Que vous soyez débutants ou confirmés venez apprendre avec nous.

Lieu: Salle de la Musique, rue Saint Michel

Mar : 20h00 - 22h00 (débutants)

Mer : 20h00 - 22h00 (confirmés)

TARIF par couple : 89 € /trimestre (12 séances) + CM ou 267 € /an (36 séances) + CM

## HIP HOP / BREAK DANCE - Nadir • Début 12 sept.

Nadir (spécialisé dans le break dance) vous invite à rejoindre sa passion. Cette pratique à la fois artistique et sportive permet de travailler le rythme, les techniques acrobatiques mais aussi le dépassement de soi, la rigueur et l'esprit d'équipe. Une fois que l'on commence il est difficile de s'arrêter.

Une séance découverte : Initiation/démonstration Sam : 5 sept de 10h00 à 12h00

Sam : 9h30 - 10h30 (6 ans à 9 ans) • 10h30 - 11h30 (10 ans à 13 ans)

11h30 - 12h30 (14 ans et plus)

TARIF : 123 € /an+ CM (30 séances) - Inscriptions : samedi 5 septembre de 9h à 12h à la MJC



## K-POP (Ados dès 15 ans) - Andreia et Rebecca • Début 8 sept.

La danse K pop permet de danser sur des musiques actuelles tout en travaillant avec son corps et en créant des chorégraphies originales vivantes et créatives pour la scène. Viens bouger aux rythmes de la Pop Coréenne, sur des musiques de tes idoles préférées en créant des chorégraphies originales. Si tu es partant(e), alors n'oublie pas de ramener ta joie de vivre et ton sourire !

Mar : 18h30 - 19h30

TARIF : 108 € /an+ CM (30 séances) - Inscriptions : samedi 5 septembre de 9h à 12h à la MJC



## LINE DANCE - Florence FRUTIERE • Début 17 sept.

La «LINE DANCE» est une activité physique qui allie le côté artistique au côté convivial et social : plaisir, progrès, mouvement, vitalité...elle développe l'endurance, renforce la mémoire, l'équilibre et aide à maintenir l'esprit vif et alerte.

Les supports musicaux peuvent être de la «COUNTRY» mais également de la musique latine, celtique, rock, madison ou certains tubes bien connus de tous! Avec seulement quelques pas de base, on peut évoluer rapidement et danser tout en s'amusant, belle manière de s'exprimer, de se divertir et surtout de se maintenir en forme. A la différence des autres formes d'exercices physiques, la danse en ligne ne présente aucune limite d'âge et propose des cours plein d'énergie.

Bonne humeur garantie.

**Jeu : 18h15 - 19h15**

TARIF : 138 €/an (30 séances) + CM

Inscriptions : samedi 5 septembre de 9h à 12h à la MJC

## SHOW DANCE - Jessica CIPRIANO / Sarah WEINZAEPFLEN

Début 8 sept.

Danser est un moyen pour s'exprimer... Ce cours mélange de divers styles de danses qui font référence aux danses urbaines (hip hop, danse moderne mais aussi danse contemporaine, ...). Tout au long de l'année, les élèves créeront un show sous forme de comédie musicale. Ils travailleront sur le thème du gala ainsi que la mise en scène. Les groupes seront formés par niveau et selon l'âge.

**Mar : 18h30 - 19h30 • Ados (Jessica) • 19h45 - 20h45 • Adultes (Jessica)**

**Mer : 9h15 - 10h00 • 10h00 - 10h45 (Sarah) • 10h45 - 11h30 (Sarah)**

**Mer : 14h00 - 14h45 • 15h00 - 15h45 (Jessica)**

**Mer : 15h10 - 16h10 (Sarah) • 16h10 - 17h10 (Sarah)**

**Mer : 16h00 - 17h00 • 17h00 - 18h00 (Jessica) • 18h00 - 19h00 • Pré-Ados (Jessica)**

TARIF : 123 € + CM (30 séances).

Inscriptions : samedi 5 septembre de 9h à 12h à la MJC

## ZUMBA® - Fabrice ADON • 30 séances • Début 10 sept.

La Zumba est un mix de fitness et de danse. L'atout principal de la Zumba, c'est l'ambiance très joyeuse : personne ne se prend au sérieux. La musique est entraînante et même ceux qui sont persuadés d'être de «mauvais danseurs» prennent confiance en eux et osent se lâcher!

Les cours sont accessibles autant pour les hommes que pour les femmes. On peut s'y mettre sans avoir jamais pratiqué la danse. Pas besoin de savoir danser, ce cours est fait pour faire la fête.....

**Jeu : 19h30 - 20h30**

TARIF : 144 €/an (30 séances) + CM

Inscriptions : samedi 5 septembre de 9h à 12h à la MJC

## ZUMBA GOLD<sup>®</sup> douce pour séniors actifs - Carole UNTERFINGER

30 séances • Début 9 sept.

*Cette formule permet de satisfaire les débutants de tout âge. Elle est adaptée pour les personnes qui cherchent l'esprit festif de la Zumba<sup>®</sup>, mais qui ont besoin d'un cours légèrement moins intense et sans sauts. La Zumba gold<sup>®</sup> garde les mêmes éléments de succès que la Zumba<sup>®</sup> Fitness. Elle séduit les baby boomers actifs qui recherchent une activité physique régulière, les femmes enceintes et les gens qui doivent composer avec une condition physique particulière.*

**Mer : 14h00 - 15h00**

TARIF : 138 €/an + CM

## ACTIVITES MANUELLES ET ARTISTIQUES

### DJEMBE • Franck ANJOURS - APOUROU • 30 séances • Début 7 sept.

*De tout temps, la musique a fait partie de notre monde. Instrument de communication, de célébration de fête, le djembé (percussions antillaises et africaines) a su se répandre par sa sonorité et ses rythmes dansants. Ce cours vous permettra d'apprendre les différentes techniques de percussion, d'improvisation, le tout dans une ambiance décontractée. Instrument mis à disposition.*

**Lun : 19h30 - 21h (Débutant) Mer : 17h - 18h30 (7-12 ans) • 18h30 - 20h (13-17 ans + adulte)**

TARIF : 162 €/an + CM

### PEINTURE HUILE ET ACRYLIQUE • Rita DUPUY-HABERMACHER

Début 8 sept.

*Les cours de peinture à l'acrylique et à l'huile sont un moyen d'expression destiné à s'épanouir, à développer son imagination et sa créativité, ainsi qu'à apprendre à observer.*

*Nous utiliserons de nombreuses techniques variées en fonction de vos désirs.*

*Quelque soit votre style ou votre niveau, vous serez accompagné(e) dans vos projets afin de devenir autonome, de vous perfectionner et surtout de vous faire plaisir.*

*Apportez votre matériel de peinture.*

**Mar : 8h45- 11h15 • 19h30 - 22h00**

**Jeu : 8h45 -11h15**

TARIF : 250 €/an (30 séances) + CM

### SCULPTURE SUR BOIS - Jean-Pierre VARGAS • Début 9 sept.

*Initiation au bas relief, haut relief, ronde bosse (3D). Dans un premier temps l'outillage et les premiers bois sont mis à disposition.*

**Mer : 19h00 - 21h00 (adultes et ados à partir de 14 ans)**

TARIF : 50 €/an + CM

# ACTIVITES CULTURELLES



## ATELIER AUTOUR DU «L'ESTIME DE SOI» Angélique MACNAR

«Je m'aime comme je suis... mythe ou réalité ?». Venez découvrir différents outils et pratiquer plusieurs techniques de bien-être pour renforcer l'estime que vous vous portez.

**Sam. : 9h00 - 12h00**

- 1) 03 oct. : Quel est mon seuil d'estime de moi-même ?
- 2) 07 nov. : Est-ce possible pour moi aujourd'hui de me dire « je m'aime »?
- 3) 05 déc. : Quelle(s) blessure(s) me pousse(nt) à me faire aimer de l'autre pour m'aimer ensuite ?
- 4) 09 jan. : Lâcher les croyances négatives à mon sujet pour m'aimer davantage...
- 5) 06 fév. : Couper avec la ou les relation(s) où je ne me sens pas respecté(e)...
- 6) 13 mars : La peur la plus profonde... la peur de sa puissance...
- 7) 10 avril : Harmoniser son chakra du coeur pour atténuer la petite voix du juge intérieur...
- 8) 22 mai : Un juste équilibre entre l'acceptation qui mène à la quiétude et les zones de turbulence inhérentes à la condition humaine...
- 9) 19 juin : Je m'autorise à prendre soin de moi...
- 10) 03 juil. : Faisons le point... Je peux dire de tout mon être « je m'aime et m'accepte inconditionnellement » !

**TARIF : 180 € + CM (10 séances) - Pré-inscriptions avant 24 septembre**

**Vêtements, Accessoires...**

**TDM FACTORY**

18 rue de la 1<sup>re</sup> Armée - 68190 Ensisheim

**03 68 47 25 73**

**Têtes de Mules**

42 rue Vauban  
68000 COLMAR

**03 68 07 48 38**

**Têtes de Mules Factory**

**Mr GAUTHIER Mathieu**

Entretien - Dépannage - Réparation - Contrat SAV

[chauffage-gauthier@live.fr](mailto:chauffage-gauthier@live.fr)

1 rue des prés

**03 89 34 04 48**

**68190 UNGERSHEIM**

**06 63 51 82 56**

*A votre service depuis 4 générations !*

**Olivier Perret** sàrl

COUVERTURE - ZINGUERIE - ÉTANCHÉITÉ  
ISOLATION DE COMBLES - POSE DE VELUX

14 rue du Vaucluse 68270 WITTENHEIM  
Tél. 03 89 53 11 81 Port. 06 08 57 86 97

**RGE**

[www.olivierperret.fr](http://www.olivierperret.fr)

**VELUX**

**Pâtissier - Chocolatier  
Glacier  
Confiseur - Traiteur  
Salon de thé**

**Repas sur place ou emporter - Dépôt de pain**

68190 ENSISHEIM - **03 89 81 02 52**

Retrouvez-nous sur **Facebook**  
et **Pâtisseriesruthmannensisheim.fr**

## COURS D'ANGLAIS - Thomas GEORGE • Début 28 sept.

*Vous avez toujours voulu apprendre l'anglais, mais vous n'avez jamais eu le temps ou vous n'avez pas osé... Vous regrettez de ne pas pouvoir vous débrouiller en anglais lors de vos voyages, vos rencontres, vos visites... Et quel plaisir de lire en anglais une carte de menus, de demander son chemin... Pourquoi ne pas vous lancer?*

**Lun : 9h30 - 11h30 • 19h00 - 20h30**

**TARIF : 189 € /an (25 séances) + CM - Inscriptions : samedi 5 septembre de 9h à 12h à la MJC**

## DEVELOPPEMENT PERSONNEL PAR L'ART-THERAPIE Rita DUPUY-HABERMACHER

*L'art au service du bien-être : Créer, c'est participer à la création de son propre chemin et améliorer sa qualité de vie.*

*Ce stage propose une autre manière de s'exprimer et de communiquer, de mieux se connaître et se comprendre pour surmonter les difficultés.*

*L'expression créative favorise l'élaboration de solutions dans tous les domaines. Elle soutient ses propres forces créatrices et renforce ainsi la capacité à agir sur son état intérieur comme sur les circonstances extérieures.*

*Elle peut vous permettre de mieux appréhender votre vie au quotidien :*

- par un soutien face aux événements douloureux (séparation, deuil, maladie...)
- comme outil pour mieux gérer le stress, les difficultés d'expression, de relation,

*pour avoir meilleure confiance en soi...*

*Dans cette démarche personnalisée, vous retrouverez votre joie de vivre, bien-être et équilibre au quotidien grâce à la force de la créativité, des couleurs, des formes et des matières.*

**Mer : 14h30 - 16h30**

**Les 16 sept., 7 oct., 4 nov., 2 déc. 2020 et 6 jan. 2021**

**Jeu : 19h30 - 21h30**

**Les 17 sept., 8 oct., 5 nov., 3 déc. 2020 et 7 jan. 2021**

**(1 fois p/mois pour adultes et ados)**

**TARIF : 59 € (5 séances de deux heures) + CM**  
**(Matériel à régler sur place en espèces à chaque séance entre 1 à 5 €)**

Renseignements et inscriptions

*Rita Dupuy-Habermacher, Art-Thérapeute et Artiste Peintre,  
Ensisheim, tél. 03 89 83 42 07 / 06 60 87 12 89*

**D G R G** sarl  
Devis Gratuits Résultats Garantis



**TRAITEMENT DE CHARPENTES**  
**TRAITEMENT DE L'HUMIDITE**  
**ISOLATION DES COMBLES**

[dgrg-traitement.com](http://dgrg-traitement.com)  
**03 89 52 65 10**  
3 impasse de la Vieille Thur 68190 Ungersheim  
Fax 03 89 48 23 20

## Tabac HAEFFLINGER

**1 Rue du Moulin**

**68190 ENSISHEIM**

**☎ :03 89 81 00 28**

## SOPHROLOGIE - Elise BIRNSTILL

(Master en Sophrologie Caycédiennne • Début 12 sept.)

*La sophrologie caycédiennne est un entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être. Cette discipline aide chacun à développer une conscience sereine au moyen d'un entraînement personnel basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. Son objectif est d'aider à renforcer les attitudes et valeurs positives au quotidien, dans le champ professionnel comme personnel, ainsi que de développer les capacités de gestion active du stress et des émotions négatives. Dans l'ensemble, l'individu apprend à devenir plus conscient de sa propre personne ; il prendra peu à peu les rênes de l'orientation de sa vie, au lieu de s'abandonner à l'influence des automatismes internes et externes, à la tyrannie du matérialisme et de l'urgence quotidienne.*

**Sam : 8h45 - 10h15 (cours continuants) • 10h30 - 12h00 (cours débutants)**

TARIFS : 54 €/trim (18 € pour 90 minutes x 1 séance/mois)

ou 162 €/an (9 séances dont une qui se déroule sur une journée) + CM

Pré inscription et renseignements au 06.99.74.89.06

ou mail : elise.birnstill@wanadoo.fr - Inscriptions : samedi 5 septembre de 9h à 12h à la MJC

## THEATRE - Mohamed SAID AHAMADA • Début 16 sept.

*Ces ateliers ont pour but de permettre aux comédiens en herbe d'offrir un espace de découverte et de plaisir théâtral avec l'acquisition d'une technique de diction, de volume, de variation, de respiration pour mieux s'exprimer en groupe et face à un public. Faire partager des émotions et des idées, apprendre à se concentrer, observer, mémoriser, à dire et raconter, à jouer avec les mots et le sens du récit. A travers des jeux d'improvisation, ils développeront leur imaginaire, apprendront à jouer et à construire avec l'autre.*

*Ce travail trouvera sa finalité dans un spectacle de fin d'année et permettra à chacun de mettre en pratique ses acquis et de partager cet instant magique de la représentation théâtrale.*

**Mar : 19h00 - 20h30 (ados)**

**Mer : 17h15 - 18h45 (à partir de 7 ans) • 19h00 - 20h30 (adultes)**

TARIF : 150 € (30 séances) + CM - Inscriptions samedi 5 septembre de 9h à 12h à la MJC

Un grand merci à Monsieur le Maire, à la municipalité et à tous ceux qui soutiennent les activités de la MJC, ainsi qu'aux annonceurs qui ont permis la réalisation de cette plaquette, sans oublier Nicaise BILEG pour en avoir effectué, gracieusement, la mise en page.



## THEATRE D'IMPROVISATION - Mohamed SAID AHAMADA

Début 16 sept.

*Que vous soyez juste attirés ou déjà passionnés par le théâtre ou par l'improvisation, l'atelier alternatif propose des ateliers et des stages qui répondront à vos envies, vos besoins personnels et aussi vos contraintes...*

*Ces cours sont destinés aux adultes débutants souhaitant découvrir de nouveaux horizons créatifs et récréatifs ou aux plus confirmés désirant se perfectionner dans leur discipline. Ce sont des environnements de partage, d'expression et d'épanouissement qui vous sont proposés ici.*

*L'improvisation c'est le théâtre sans filet... celui qui se fait en liberté, sans texte et sans mise en scène. C'est vous qui allez être l'auteur, le metteur en scène et le comédien de vos histoires...*

**Mar : 20h30 - 22h00 (adultes + ados)**

**TARIF : 150 € (30 séances) + CM**

*Inscriptions : samedi 5 septembre de 9h à 12h à la MJC*

## YOGA - Julien NASS prof. diplômés EAY et FNEY

Début 7 sept.

*Le Yoga transforme et apporte bien-être, équilibre, harmonie, tant sur le plan physique que psychique. Il s'adresse à tous, souples ou non, sans condition d'âge et se pratique sans esprit de compétition. Par le biais de postures et de respirations spécifiques, il produit rapidement ses effets. (Tenue souple et tapis de yoga ou à défaut de gym).*

**Lun : 19h15 - 21h15**

**Mer : 19h30 - 21h30**

*Lieu : Ecole maternelle*

**TARIFS : 89 € /trimestre ou 267 € /an + CM (30 séances de 2h)**

## BIBLIOTHEQUE - Mireille FUCHS • Début 9 sept.

*La bibliothèque municipale vous accueille pour emprunter des romans, des documentaires pour adultes ou jeunesse, ou simplement pour un moment de détente. Vous y trouverez de nombreux livres dès leur sortie. Des soirées «club lecture» seront proposées. Consultez l'affichage.*

*Fermée pendant les vacances scolaires.*

**Mar : 16h00 - 18h00**

**Mer : 16h00 - 19h00**

**TARIF : gratuit pour les membres MJC et pour les seniors - 8 € /an pour les non membres**

## CINEMA - M. GUYON / V. CAUMETTE

*En projection numérique, venez découvrir des films récents en famille, entre amis, suivant programme.*

**TARIF : Enfant : 3 € / séance - Adulte : 4€/séance**



## CONCERTS ET SPECTACLES

### Violette CAUMETTE

Nous souhaitons mettre la culture au coeur du village en proposant des concerts et spectacles de qualité à des tarifs abordables dans le cadre des **“Vendredis du Trèfle”** et vous permettre de découvrir toute la diversité de notre richesse culturelle.

TARIF REDUIT :  
avec Carte de Membre de la MJC

## STAGES

### ART FLORAL

#### Julie BIHLER

Les ateliers d'art floral sont des moments conviviaux où chaque participant apprend les techniques nécessaires et réalise sa composition florale. Ils s'organisent à partir d'un thème.

**Samedi 24 oct - 10h00** : composition automnale (Meli mélo de branchages original avec fleurs fraîches)

**Samedi 21 nov - 10h00** : couronne de l'Avent originale à base de différentes variétés végétaux

**Samedi 19 déc - 10h00** : féerie de Noël (centre de table fleurs fraîches)

**Samedi 16 janv - 10h00** : blanc comme neige (composition fleurs fraîches, assemblage hivernal)

**Samedi 13 fév - 10h00** : décoration florale autour d'un joli soliflore version de l'amour

**Samedi 6 mars - 14h00 - 16h00** : cours enfant spécial fêtes des grands mères (goûté compris) (tarif : 25 € tout compris)

**Samedi 13 mars - 10h00** : bouquet rond (apprendre et comprendre la technique) pour l'arrivée du printemps !

**Samedi 3 avril - 10h00** : Pâques à table ! création d'un nid douillet fleurs fraîches

Le tarif inclus les fleurs, les accessoires, le matériel de fleuriste, les décorations. Tarif à payer sur place. Les dates peuvent être susceptibles de modification. Les personnes concernées seront prévenues par sms.

**Sam : 10h00 - 11h30**

TARIF : 30 € l'atelier  
Pré-inscription et renseignements au 06.73.60.04.75

## L'auto hypnose d'activation

### **Qu'est-ce que l'auto hypnose:**

*L'auto hypnose consiste à pratiquer l'hypnose sur soi-même, sans être aidé(e) ou guidé(e) par une autre personne.*

### **Pourquoi pratiquer l'auto hypnose?**

*Cette pratique permet d'utiliser de façon optimale ses capacités de changer ses comportements, et de dépasser ses blocages.*

*Elle est une clé de réussite dans bien des domaines tels que : la santé - le sommeil - le sport - la gestion du stress - l'apprentissage - la qualité de vie ou le développement personnel.*

**A partir du samedi 26 septembre de 8h45 à 10h30**

TARIF : 8 ateliers 90 € + CM

*(compris la documentation et les exercices du cours en format PDF pour l'écrit et au format MP3 pour l'audio (prévoir une clé USB))*

## Relaxation sophrogène©

*Toutes les trois semaines une séance de relaxation selon la méthode du training sophrogène de l'école sophrologique de Genève sur des visualisations et des métaphores guidées.*

### **Bienfaits secondaires :**

*Une pratique régulière de la relaxation amène généralement une amélioration: Du lien corps-esprit, pour mieux se connaître, pour mieux gérer son stress, et son aptitude au bonheur.*

*De la capacité de s'endormir rapidement; de la capacité d'être et rester calme; des niveaux énergétiques de son corps et du fonctionnement du système immunitaire.*

**Nous vous proposons deux séances de découverte gratuites.**

**les samedis 21 et 28 novembre**

**A partir du samedi 9 janvier jusqu'au 5 juin 2021 soit 8 séances**

TARIF : 50 € + CM (7 € la séance) + Inscriptions samedi 5 sept. de 9h à 12h à la MJC  
*(gratuit pour les participants de la saison 2019 - 2020)*

*<http://hypnosebernheim-> Renseignements au : 06 72 22 12 40  
horaire : de 9h15 à 10h15 (prévoir tapis de sol)*

## INITIATION A LA MAGIE • Frank BARTON

*Apprenez la magie, étonnez vos amis et votre entourage. Un magicien illusionniste vous fera découvrir les bases de tours qui ont surpris des milliers de personnes; Les tours sont montrés dans des conditions réelles de représentation, puis ils sont expliqués et étudiés pas à pas.*

*Matériel fourni. Age de 7 ans à 13 ans*

**jeu : 24 septembre - 1<sup>er</sup> octobre - 8 octobre - 15 octobre (18h00-20h00)**

**TARIF : 25 € (les 4 séances ) + CM - Pré-inscription obligatoire avant le 17 septembre**

## MASSAGE THAILANDAIS • Angelo CAUTILLO certifié FFST

*Objectif : acquérir les techniques de base du massage Thaïlandais qui consistent à obtenir ou rétablir, dans le corps, par des techniques manuelles (étirements, pressions, pétrissages, mobilisations articulaires...), un harmonieux flux d'énergie qui agit sur les fascias superficiels et profonds, les ligaments, les articulations, le tissu conjonctif, de même qu'il s'adresse à l'ensemble de l'organisme, notamment au système nerveux, ainsi qu'aux appareils digestifs et respiratoires. Chaque début de cours sera associé à des exercices de respiration, d'assouplissement et d'étirement pour une meilleure préparation. Support de cours fourni !*

*Prévoir un tapis de sol, une grande serviette, un plaid, un petit coussin et une tenue souple. Certificat Médical de non contre-indication obligatoire*

*Lieu : Ecole maternelle*

**Horaires : 9h00 - 12h00 et 14h00 - 18h00**

**Sam et dim : 21 et 22 novembre et sam et dim : 20 et 21 mars 2021**

**TARIF : 102 € + CM le week-end.**

**Pré-inscription à la MJC et renseignements : 06 87 71 73 94**

## REIKI USUI - HOLY FIRE® (1<sup>er</sup> degré) Christiane BICKEL (Maître Enseignant certifié)

*Le Reiki est un soin énergétique naturel. Il permet la gestion du stress et un développement personnel en équilibrant les flux d'énergie de notre corps. Une séance de reiki est apaisante et relaxante tout en vitalisant corps et esprit. Elle dissipe les tensions et relaxe. Elle soutient et renforce tout traitement médical. Dans cette formation vous découvrirez son histoire et son fonctionnement, ses idéaux, les initiations du premier degré, les positions des mains pour soi-même et pour les autres personnes. Repas tiré du sac, apporter eau, gilet manches longues et chaussettes.*

*Certificat délivré en fin de formation.*

**Sam et dim : 28 et 29 novembre 2020**

**Sam et dim : 13 et 14 mars 2021**

**Sam et dim : 26 et 27 juin 2021**

**Horaires : 9h00 - 12h00 et 14h00 - 18h00**

**TARIF : 95 € + CM - le week end - Pré-inscription et renseignements au 09.86.24.61.83 ou 06.89.25.51.87 avant les 20 novembre 2020 et 5 mars et 18 juin 2021**



## STAGE LOISIRS CREATIFS ENFANTS (6 ans à 12 ans) CARO RETOUCHES

- *Un moment de détente et d'imagination en réalisant des sujets pour Noël...(décoration de la table, et déco sapin....)*

**Lun : 19 octobre**

**Mar : 20 octobre - Jeu : 21 octobre**

- *Réalisation de masques avec une base recouverte de tissus pour le carnaval*

**Lun : 22 février**

**Mar : 23 février - Jeu : 25 février**

**Horaire : 17h00 - 18h30**

*TARIF : 15 € (Atelier de 3 séances - matériel compris)  
Pré-inscription avant le 9 octobre, 12 février*

# Crédit Mutuel

**BOLLWILLER**

**20 RUE DE LA GARE**

**68540 BOLLWILLER**

**Téléphone : 03 89 36 64 65**

**Mail : 03351@creditmutuel.fr**

---

**UNGERSHEIM**

**3 rue Raedersheim**

**68190 UNGERSHEIM**

**Téléphone : 03 89 36 64 65**

**Mail : 03351@creditmutuel.fr**

# EXPOSITION "ART ET PASSION"

17 et 18 octobre 2020

Assemblée Générale : 6 novembre 2020



Terrain, maison,  
appartement...

*Rémy-Benoît Meyer*

**06 14 93 68 82**

Agent commercial en immobilier - Siret : 524 973 419 00020

**Vendez,  
achetez**  
rapidement,  
en toute sécurité.



[remy-benoit.meyer@lafourmi-immo.com](mailto:remy-benoit.meyer@lafourmi-immo.com)

[www.lafourmi-immo.com](http://www.lafourmi-immo.com)

## INFOS PRATIQUES

*Une maison pour tous les adhérents.*

*Une carte de membre est obligatoire pour pratiquer une ou plusieurs activités. Elle vous permet d'adhérer à l'association MJC Ungersheim.*

*Elle est valable du 1<sup>er</sup> septembre 2020 au 31 août 2021*

### **Tarifs de la carte de membre :**

**Pour les - de 16 ans 9 € - pour les + de 16 ans 12 €**

*Elle donne gratuitement accès à la bibliothèque  
et un tarif réduit pour les spectacles des « Vendredis du Trèfle »*

### **L'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS**

*Les inscriptions se font auprès des animateurs et dans la limite des places disponibles. Certaines activités peuvent être annulées faute d'inscription suffisante.*

*Les activités sont interrompues pendant les vacances scolaires, sauf exception et pendant la fête du cochon du 7 mai au 16 mai 2021.*

*Le règlement de l'activité se fait à l'année ou en 3 paiements différés, lors de l'inscription. Les chèques seront encaissés en octobre, novembre et décembre. Dès la deuxième séance, les animateurs sont en droit de refuser l'accès au cours en cas de défaut de paiement.*

*Aucun remboursement d'activité ne sera effectué en cours d'année. En cas de circonstances exceptionnelles et imprévisibles (incapacité physique de pratiquer l'activité ou accident) et d'arrêt définitif de l'activité, un avoir pourra être délivré sur présentation d'une demande écrite et d'un certificat médical. Tout trimestre entamé est dû.*

*Dans la même activité, réduction de la cotisation de 21 € pour le 2<sup>ème</sup> enfant inscrit et de 30 € pour le 3<sup>ème</sup> enfant inscrit.*

*Une réduction de 30 € sera effectuée pour les personnes de + de 65 ans s'inscrivant à une des activités de la piscine.*

*Pour tout paiement d'une activité en Monnaie Locale Complémentaire le « Radis », la MJC offre une entrée aux spectacles des « Vendredis du Trèfle », valable pour 2 personnes.*

**MJC «Espace le Trèfle»**

**68190 Ungersheim**

**Tél : 03 89 48 86 31**

**E-mail: [accueil@letrefle-ungersheim.fr](mailto:accueil@letrefle-ungersheim.fr)**

**Site: [www.letrefle-ungersheim.fr](http://www.letrefle-ungersheim.fr)**