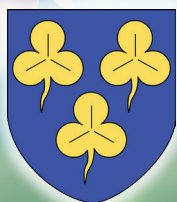
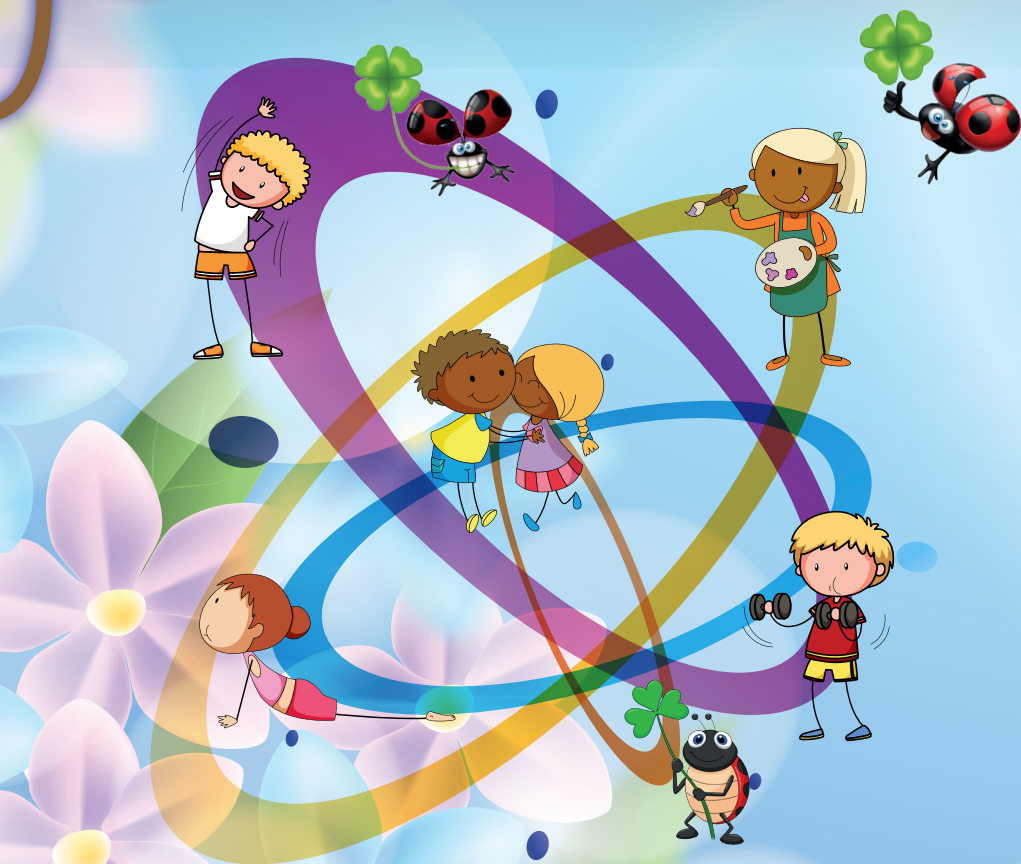


# MJC Ungersheim

SAISON 2022 - 2023



Espace le Trèfle



## MOT DE LA PRESIDENTE

*Pour cette nouvelle saison, l'équipe de la MJC, salariés et bénévoles, espère vous retrouver en d'excellentes dispositions et vous propose un programme riche d'activités artistiques, sportives ou de loisirs. Nous avons travaillé à quelques nouveautés. Ainsi l'entraînement de haute intensité avec le cours de Cardio Renfo. L'activité Gym Bien-Être, un mélange de plusieurs disciplines : Pilates, Yoga, Stretching. Avec le Yoga-Danse vous gagnerez en force, souplesse, énergie et confiance en vous. Enfin vous pourrez apprendre à danser la Salsa cubaine et vous faire plaisir tout en développant votre propre style sur des rythmes endiablés.*

*Nous reconduisons bien sûr, comme chaque année, les événements qui font aussi notre identité : l'exposition «Art & Passion, la bourse enfance, le cinéma, les spectacles ouverts à toutes et tous des «Vendredis du Trèfle» et une nouveauté avec le salon «Parent Autrement» en février.*

*Le Conseil d'Administration reste très vigilant quant à la gestion de la MJC, entre les attentes des adhérents et la préservation de son avenir et notamment de sa quarantaine de salariés et intervenants.*

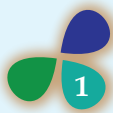
*Notre équipe cherche à répondre au mieux aux attentes de ses adhérents, et à faire partager ses valeurs essentielles d'écoute, de tolérance, de solidarité et de laïcité. Notre richesse réside aussi dans la volonté de promouvoir le lien social et de favoriser la mixité sociale et culturelle.*

*Aussi je vous encourage à venir découvrir l'ensemble des activités et animations que vous propose toute l'équipe qui rassemble ses énergies pour animer cette maison.*

*Parce que nous avons besoin les uns des autres, nous vous espérons plus nombreux que jamais pour cette nouvelle saison.*

*Je vous souhaite à tous et toutes une bonne rentrée.*

La présidente  
Violette CAUMETTE












# SOMMAIRE

Mot de la présidente	page 1
Accueil Enfance «LES COCCINELLES»	page 4


## ACTIVITES

### SPORTIVES

Aquabiking		page 5
Aquabody-Slim		page 5
Aquaduathlon		page 5
Aquagym		page 6
Aquagym tonic		page 6
Aquarunning		page 6
Bébés nageurs	 dès 4 mois	page 6
Natation adulte		page 7
Natation enfant	 dès 5 ans	page 7
Pole compétition Natation	 dès 7 ans	page 8
Activ-Gym séniors		page 8
Baby-Eveil	 9 mois - 2 ans	page 9
Baby-Gym	 2-5 ans	page 9
 Cardio Renfo		page 9
 Circuit forme		page 10
 Gym Bien-Être		page 10
H.I.I.T. (High intensity Interval Training)		page 10
Jiu-jitsu		page 11
Judo	 dès 4 ans	page 11
Karaté	 dès 4 ans	page 12
Musculation/haltérophilie		page 12
Pilates		page 12
Piloxing		page 13
Préparation physique		page 13
 Yoga-Danse		page 14
Zumba® douce pour séniors actifs		page 14



## DANSES

Afro Caraïbes	A		page 14
De salon	A		page 14
Hip Hop / FLOORWORK	A+A+E	dès 6 ans	page 15
Line Dance	A		page 15
 Salsa	A		page 15
Show dance	A+A+E	dès 4 ans	page 16

## MANUELLES et ARTISTIQUES

Djembe	T	dès 7 ans	page 16
Peinture huile et acrylique	A		page 16
Sculpture sur bois	A+A	dès 14 ans	page 17

## CULTURELLES

Atelier «Cercle de femmes»	A		page 17
Cours Anglais	A		page 17
Sophrologie	A		page 18
Théâtre	T	dès 8 ans	page 18
Théâtre d'improvisation	A+A		page 19
Yoga	A		page 19
Bibliothèque	T		page 19
Cinéma	T		page 20
Concerts et spectacles	T		page 20

---

## STAGES

---

Initiation à l'hypnose	A		page 20
Initiation à la magie	E	de 6 - 13 ans	page 21
La cohérence cardiaque	A		page 21
Massage thaïlandais	A		page 22
Reiki Usui - Holy fire 1 <sup>er</sup> degré	A		page 22

*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

L'accueil des enfants commence dès la sortie de l'école. Les enfants de 3 ans à 11 ans sont accueillis et répartis par tranche d'âge. Chaque groupe d'âge déjeune dans une salle de restauration spécifique. Le moment du repas est un moment privilégié d'écoute, de dialogue, d'apprentissage de la vie en collectivité d'éducation à l'alimentation saine.

L'équipe essaye au mieux de répondre aux besoins des enfants et essaye de prendre en compte individuellement chaque enfant.

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

Après l'école, les enfants ont besoin de manger et boire, d'échanger, de raconter, de se défouler, de se libérer l'esprit. Les enfants sont cherchés à l'école. Ils viennent prendre le goûter avec leur groupe. Après le goûter, on leur propose un temps libre de jeux ou une activité. Nous proposons un moment dédié aux devoirs entre 17h45 et 18h30 le lundi et jeudi pour les enfants qui sont à l'école élémentaire.

## ACCUEIL DU MERCREDI DE 8h00 A 18h00

La journée commence par l'accueil, avec un temps libre. Une activité est proposée (bricolage, jeux d'adresse, jeux sportifs...). Ensuite a lieu le repas, suivi d'un temps calme (une sieste est proposée aux 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 pendant 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 et d'un temps libre.

## Tarifs et paiement

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

**SONT ACCEPTÉS LES BONS CAF, LES CHÈQUES VACANCES, 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.**



# ACTIVITES SPORTIVES

## AQUABIKING - Doris BOUIN / Arnaud ROEHRIG • Début 13 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 (Doris)

**Mar** : 16h15 - 17h00 (Doris) (1 semaine Aquabiking, 1 semaine Aquarunning)

**Mer** : 12h15 - 13h00 (Arnaud)

**Mer** : 18h50 - 19h35 (Arnaud)

**Jeu** : 12h15 - 13h00 (Arnaud)

**Ven** : 19h00 - 19h45 • 19h45 - 20h30 (Arnaud)

**TARIFS\*** : 267 €/an (30 séances) + CM - 125 € CM comprise (carnet de 10 séances)

*Places limitées. Inscriptions : au secrétariat de la MJC ou samedi 3 septembre de 9h à 12h à la MJC. \*Tarifs dégressifs en cas d'inscription à plusieurs activités par personne. Se renseigner au secrétariat.*

## AQUABODY-SLIM - Arnaud ROEHRIG • Début 14 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** : 19h40 - 20h25

**TARIFS\*** : 168 €/an (30 séances) + CM - Inscriptions : samedi 3 septembre de 9h à 12h à la MJC. \*Tarifs dégressifs en cas d'inscription à plusieurs activités par personne. Se renseigner au secrétariat.

## AQUADUATHLON - Arnaud ROEHRIG • Début 14 sept.

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

**Mer** : 20h30 - 21h15

**TARIFS\*** : 267 €/an (30 séances) + CM.

*Places limitées. Inscriptions : au secrétariat de la MJC ou samedi 3 septembre de 9h à 12h à la MJC. \*Tarifs dégressifs en cas d'inscription à plusieurs activités par personne. Se renseigner au secrétariat.*

## AQUAGYM - Arnaud ROEHRIG • Début 12 sept.

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

**Lun : 12h30 - 13h30**

**TARIFS\* : 141 €/an (30 séances) + CM - Inscriptions : samedi 3 septembre de 9h à 12h à la MJC.** \*Tarifs dégressifs en cas d'inscription à plusieurs activités par personne. Se renseigner au secrétariat.

## AQUAGYM TONIC - Arnaud ROEHRIG • Début 12 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\* : 141 €/an (30 séances) + CM - Inscriptions : samedi 3 septembre de 9h à 12h à la MJC.** \*Tarifs dégressifs en cas d'inscription à plusieurs activités par personne. Se renseigner au secrétariat.

## AQUARUNNING - Doris BOUIN / Arnaud ROEHRIG • Début 13 sept.

*L'aquarunning ou aquatraining 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 bienfaits et agréables de l'eau. Convient à tous les publics.*

**Mar : 16h15 - 17h00 (Doris) (1 semaine Aquabiking, 1 semaine Aquarunning)**

**Jeu : 13h00 - 13h45 (Arnaud)**

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

**Inscriptions : au secrétariat de la MJC ou samedi 3 septembre de 9h à 12h à la MJC.**

\*Tarifs dégressifs en cas d'inscription à plusieurs activités par personne. Se renseigner au secrétariat.

## BEBES NAGEURS - Gabrielle CANTIN • Début 18 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 ou samedi 3 septembre de 9h à 12h à la MJC**

\*Tarifs dégressifs en cas d'inscription à plusieurs activités par personne. Se renseigner au secrétariat.

## NATATION ADULTE - Arnaud ROEHRIG • Début 12 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**

**TARIFS\* : 162 €/an (30 séances) + CM - Inscriptions : samedi 3 septembre de 9h à 12h à la MJC.** \*Tarifs dégressifs en cas d'inscription à plusieurs activités par personne. Se renseigner au secrétariat.

## NATATION ENFANTS - Doris BOUIN et une équipe de maîtres-nageurs Début 12 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 2017), 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 +, confirmé**

**Mer : 15h00 - 15h55 : débutant, débutant +, confirmé • 16h00 - 16h55 : confirmé, perfectionnement, Ados**

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

**Pré-inscription via le site de la MJC / Activités / Natation enfant :**

**Lien : pré-inscription école de natation**

**Inscriptions : pour finaliser l'inscription se déplacer le samedi 3 septembre de 8h à 12h, auprès des maîtres-nageurs à la MJC**

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

**TARIFS\* • 1<sup>er</sup> enfant : 162 € /an + 12 € CM (30 séances)**

**2 enfants : 294 € + 24 € CM • 3 enfants : 408 € + 36 € CM. Éligible au Pass Sport**

*\*Tarifs dégressifs en cas d'inscription à plusieurs activités par personne. Se renseigner au secrétariat.*



## PÔLE COMPÉTITION NATATION - Gabrielle CANTIN • Début 12 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.*

*Pré-compétiteur (année : Garçons & Filles 2013 à 2016)*

**Mer : 15h30 - 17h00      Sam : 14h15 - 15h15**

*Avenir Espoir (année : Garçons 2011 à 2014 / Filles 2012 à 2014)*

**Lun : 18h30 - 19h30      Mer : 15h30 - 17h00      Jeu : 19h00 - 20h00**

*Groupe jeune, junior Élite (année : Garçons 2010 et moins / Filles 2011 et moins)*

**Lun : 19h30 - 20h30      Mar : 19h30 - 20h30**

**Mer : 13h15 - 14h15 Muscu & 14h30 - 15h30 Natation      Jeu : 19h00 - 20h00      Sam : 13h15 - 14h15**

*Groupe jeune, junior Honneur (année : Garçons 2010 et moins / Filles 2011 et moins)*

**Lun : 19h30 - 20h30      Jeu : 19h00 - 20h00      Sam : 13h15 - 14h15**

TARIF : 258 € / an (licence FFN comprise) + 12 € CM

2<sup>ème</sup> enfants remise de 39 €. **Éligible au Pass Sport**

Inscriptions : 3 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)

*\*Tarifs dégressifs en cas d'inscription à plusieurs activités par personne. Se renseigner au secrétariat.*

## ACTIV-GYM SENIOR - Florence FRUTIERE • Début 13 sept.

*Envie de rester en forme,... de préserver votre capital santé, avec une activité physique créative et ludique ? Venez nous rejoindre !*

*Optez pour une pratique sportive, adaptée au public Sénior, qui s'appuie sur la thématique : «Plaisir-Progrès-Mouvement». Mobilité, coordination, équilibre, souplesse, musculation et mémoire seront les contenus abordés pendant cette année sportive.*

**Mar : 10h15 - 11h15**

TARIFS\* : 144 €/an (30 séances) + CM - Inscriptions : samedi 3 septembre de 9h à 12h à la MJC. *\*Tarifs dégressifs en cas d'inscription à plusieurs activités par personne. Se renseigner au secrétariat.*

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.

## BABY-EVEIL (9 mois - 2 ans) - Hélène BATOT • Début 14 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**

**TARIFS\*** : 132 €/an (30 séances) + CM - Inscriptions : samedi 3 septembre de 9h à 12h à la MJC. \*Tarifs dégressifs en cas d'inscription à plusieurs activités par personne. Se renseigner au secrétariat.

## BABY-GYM - Hélène BATOT • Début 14 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.

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

**11h00-11h45 (4-6 ans) • 11h45-12h30 (4-6 ans)**

**TARIFS\*** : 132 €/an (30 séances) + CM - Inscriptions : samedi 3 septembre de 9h à 12h à la MJC. \*Tarifs dégressifs en cas d'inscription à plusieurs activités par personne. Se renseigner au secrétariat.



## CARDIO RENFO - Gina SCHIEBER • Début 12 sept.

Le cours de Cardio Renfo est un entraînement à haute intensité qui regroupe différents exercices utilisant le poids de corps et la répétition des mouvements. Une structure de séance entraînante pour profiter des bénéfices de l'entraînement croisé et idéale pour se dessiner un corps athlétique tout en améliorant la condition physique globale.

**Lun : 20h15 - 21h00**

**TARIFS\*** : 150 €/an (30 séances) + CM - Inscriptions : samedi 3 septembre de 9h à 12h à la MJC. \*Tarifs dégressifs en cas d'inscription à plusieurs activités par personne. Se renseigner au secrétariat.



**Christiane BICKEL**  
Maître enseignante REIKI USUI  
Maître enseignante REIKI USUI - HOLY FIRE III®  
\*\*\*\*\*

**A découvrir le REIKI USUI ...**  
**HOLY FIRE III®**

18 rue de Rammersmatt 68800 RODEREN

+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  
67190 ENSDREHEIM  
www.staub-stoffel.com

**Tél. 03 89 81 03 37**



## CIRCUIT FORME - Rosi Début 14 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 : 57€ + CM - Jeunes de 17 à 20 ans : 74 € + CM,  
*Éligible au Pass Sport*

Plus de 20 ans : 104 € + CM - Licence fédérale incluse,

*\*Tarifs dégressifs en cas d'inscription à plusieurs activités par personne. Se renseigner au secrétariat.*



## GYM BIEN-ÊTRE - Florence FRUTIERE

Début 15 sept.

Se tonifier avec le Pilates, se détendre avec le Yoga, améliorer sa souplesse avec le stretching.

Bien plus qu'une séance de gymnastique douce, ce cours mélange plusieurs disciplines pour cultiver force, endurance, stabilité, flexibilité, tout en alliant une dimension corps esprit : fonctions toutes nécessaires au bien être global.

**Jeu : 16h00 - 17h00**

**TARIFS\*** : 144 €/an (30 séances) + CM - Inscriptions : samedi 3 septembre de 9h à 12h à la MJC. *\*Tarifs dégressifs en cas d'inscription à plusieurs activités par personne. Se renseigner au secrétariat.*

## H.I.I.T (High Intensity Interval Training)

Rachel MECHLER Début 15 sept.

Développer votre condition physique grâce à cette pratique qui alterne des temps d'effort intense et de récupération active.

Cardio et renforcement musculaire au programme.

**Jeu : 20h00 - 21h00**

**TARIFS\*** : 150 €/an (30 séances) + CM - Inscriptions : samedi 3 septembre de 9h à 12h à la MJC. *\*Tarifs dégressifs en cas d'inscription à plusieurs activités par personne. Se renseigner au secrétariat.*

**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)



## JIU-JITSU / SELF DEFENSE J-Luc et Loïc BARTSCH

Nos cours ont pour but de se sentir plus en sécurité dans la société actuelle, d'être capable de répondre à une agression grâce à des gestes simples et efficaces et d'éviter celle-ci grâce à un comportement adapté.

**Lieu : Dojo**

**Ven : 19h30 - 21h00** Tous les 15 jours 1<sup>ère</sup> séance : vendredi 9 sept.

**Mer : 20h00 - 22h00** 1<sup>ère</sup> séance : mercredi 7 sept.

**Sam : 13h00 - 15h00** Self défense féminine une fois par mois (10 séances). 1<sup>ère</sup> séance : 24 sept.

TARIF\* : 105 € / an + licence 41 € + CM + certificat médical obligatoire  
TARIF self défense féminine : 90 € (licence comprise)

\*Tarifs dégressifs en cas d'inscription à plusieurs activités par personne. Se renseigner au secrétariat.

## JUDO - J-Luc et Loïc BARTSCH / Frédéric HILBRUNNER

**Lieu : Dojo**

Pré-inscription pour le Baby judo, Judo enfant, Judo ados/adulte, le vendredi 27 août au dojo à partir de 17h30 jusqu'à 19h30.

**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 - Enfants nés en 2017 et 2018**

**4-5 ans** **Mar : 17h30 - 18h15** (1<sup>er</sup> cours avec un parent sur le tatami : 6 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 - 9 ans** **Mar : 18h15 - 19h15** (1<sup>er</sup> cours : 6 septembre)

**Ven : 17h30 - 18h30** (1<sup>er</sup> cours 9 septembre)

**10-14 ans** **Mar : 19h15 - 20h30** (6 septembre)

**Ven : 18h30 - 19h45** (1<sup>er</sup> cours : 9 septembre)

**7-14 ans** **Mer : 18h15 - 19h45** (1<sup>er</sup> cours : 5 octobre : entraînement complémentaire technico-tactique pour les compétiteurs suivant le calendrier des compétitions)

**JUDO ADOS/ADULTE** : Idéal pour être bien dans son corps et bien dans sa tête. Pratique d'un judo de loisir, sportif ou préparation à la ceinture noire.

**Mer : 19h30 - 21h30** (1<sup>er</sup> cours : 7 septembre)

**Ven : 19h45 - 21h15** (9 septembre)

TARIF\* : Enfant 96 € / an + licence 41 € + CM - Éligible au Pass Sport  
Adulte : 105 € / an + licence 41 € + CM - Certificat médical obligatoire

\*Tarifs dégressifs en cas d'inscription à plusieurs activités par personne. Se renseigner au secrétariat.

## 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 : 18h30 - 19h30 (Enfants) Lun : 19h30 - 21h00 (Adultes)**

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

**Jeu : 18h30 - 19h30 (Enfants) Jeu : 19h30 - 21h00 (Adultes)**

**Sam : 14h00 - 16h00 (Cours ouvert à tous)**

**TARIFS \* : Enfant 93 € / an + licence + CM - Adulte 141 € / an + licence + CM**

**Inscriptions le 12 septembre à 18h00 Reprise des cours le 14 septembre - Éligible au Pass Sport**

*\*Tarifs dégressifs en cas d'inscription à plusieurs activités par personne. Se renseigner au secrétariat.*

## MUSCULATION / HALTEROPHILE - Guillaume SOMBART

Dans un cadre convivial et encadré par des entraîneurs diplômés, venez pratiquer de la musculation d'entretien (travail global : force, souplesse, progrès cognitif) et pour ceux recherchant plus d'intensité découvrez l'haltérophilie de compétition (dépassement de soi, travail technique), idéal en préparation physique pour compléter son activité principale. Les adolescents ne sont pas oubliés avec également une séance spécifique de musculation éducative qui leur est réservée le mardi avec des exercices ludiques et un encadrement adapté.

**Public : adultes, adolescents**

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

**Lun/jeu : 19h00 - 21h00 (Haltéro) SOMBART Guillaume Début : 18 août**

**Mar : 19h00 - 21h00 (Muscu ados) CAQUEUX Baptiste Début : 6 septembre**

**Lun/Ven : 19h00 - 21h00 (Muscu tout public) BAUTHENY Hervé Début : 5 septembre**

**TARIFS\* : Adolescent jusqu'à 16 ans : 57 € + CM Éligible au Pass Sport**

**Jeunes de 17 à 20 ans : 74 € + CM Éligible au Pass Sport**

**Plus de 20 ans : 104 € + CM - Licence fédérale incluse**

*\*Tarifs dégressifs en cas d'inscription à plusieurs activités par personne. Se renseigner au secrétariat.*

## PILATES - Florence FRUTIERE / Rachel MECHLER • Début 15 sept

Venez découvrir le Pilates (ou perfectionner vos acquis) !

Cette méthode de renforcement sollicite les muscles profonds et permet une amélioration de la posture, de la souplesse et de l'équilibre ... fonctions toutes nécessaires au bien être quotidien. Une belle posture, une silhouette affinée, un corps tonique et souple : voilà l'objectif de la méthode Pilates (prévoir : une tenue souple et un tapis de sol).

**Lieu : Le Trèfle**

**Lieu : École maternelle**

**Jeu : 10h00 - 11h00 (Rachel)**

**Jeu : 19h45 - 20h45 (Florence)**

**TARIFS\* : 231 €/an (30 séances) + CM - Inscriptions : samedi 3 septembre de 9h à 12h à la MJC. \*Tarifs dégressifs en cas d'inscription à plusieurs activités par personne. Se renseigner au secrétariat.**

## PILOXING - Gina SCHIEBER • Début 12 sept.

Ce cours rythmé, mêlant trois activités en une: la boxe, le Pilates et la danse, joue sur les différentes intensités des trois disciplines et fait donc travailler tout le corps sur une musique entraînante et des enchaînements chorégraphiés fun et ludiques ! Tout le corps est sollicité. Le Piloxing est Le sport idéal :

- La musculature est tonifiée grâce à la boxe,
- L'équilibre est amélioré et la silhouette remodelée grâce aux postures de Pilates,
- Enfin la souplesse est accrue grâce à la danse.

**Lun: 19h15-20h00**

**TARIFS\*** : 150 €/an (30 séances) + CM - Inscriptions : samedi 3 septembre de 9h à 12h à la MJC. \*Tarifs dégressifs en cas d'inscription à plusieurs activités par personne. Se renseigner au secrétariat.

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

Envie de vous remettre en forme ou d'entretenir votre physique dans une bonne ambiance de travail, venez-vous dépenser après une dure et stressante journée et vous sentir détendu. Grace à nos cours collectifs de renforcement musculaire, sur steps, ou sur appareils de musculation, vous allez améliorer votre santé, votre silhouette et votre moral.

**Lieu : Dojo**

**Lun : 18h30 - 19h30 • 19h30 - 20h30 (1<sup>ère</sup> séance : 5 sept)**

**Jeu : 12h15 - 13h15 (1<sup>ère</sup> séance : 15 sept) • 18h30 - 19h30 (1<sup>ère</sup> séance : 8 sept)**

**TARIFS\*** : 105 €/an (30 séances) + licence 41 € + carte de membre MJC et certificat médical obligatoire. \*Tarifs dégressifs en cas d'inscription à plusieurs activités par personne. Se renseigner au secrétariat.



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



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



**TÊTES DE MULES**  
18 rue de la 1<sup>ère</sup> Armée - 68190 Ensisheim  
03 68 47 25 73  
f Têtes de Mules

**Vêtements, Accessoires... & TDM FACTORY**  
42 rue Vauban  
68000 COLMAR  
03 68 07 48 38  
Têtes de Mules Factory



**CHAUFFAGE GAUTHIER**  
Mr GAUTHIER Mathieu  
Entretien - Dépannage - Réparation - Contrat SAV  
chauffage-gauthier@live.fr  
1 rue des prés  
68190 UNGERSHEIM  
03 89 34 04 48  
06 63 51 82 56



## YOGA-DANCE - Gina SCHIEBER • Début 12 sept.

Un mélange de yoga et de danse, un yoga dynamique où le mouvement et la respiration sont au centre de l'attention. La session fait du bien au corps mais aussi au mental. Au fur à mesure des séances vous gagnerez en force, souplesse, énergie et confiance en vous. Le Yoga Danse permet de lâcher prise grâce à la répétition, de travailler le mouvement en pleine conscience de son corps, de travailler les muscles profonds.

**Lun : 18h15 - 19h00**

**TARIFS\* : 150 €/an (30 séances) + CM - Inscriptions : samedi 3 septembre de 9h à 12h à la MJC.** \*Tarifs dégressifs en cas d'inscription à plusieurs activités par personne. Se renseigner au secrétariat.

## ZUMBA® DOUCE POUR SÉNIORS ACTIFS - Carole UNTERFINGER - Début 14 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®, mais qui ont besoin d'un cours légèrement moins intense et sans sauts. La Zumba® gold garde les mêmes éléments de succès que la Zumba® 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.

**Lun : 14h00 - 15h00**

**TARIFS\* : 147 €/an (30 séances) + CM - Inscriptions : samedi 3 septembre de 9h à 12h à la MJC.** \*Tarifs dégressifs en cas d'inscription à plusieurs activités par personne. Se renseigner au secrétariat.

# ACTIVITES DANSES

## AFRO CARAIBES - Cynthia BOESCH • Début 15 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 «Les Cigognes des Caraïbes».

**Lieu : Le Trèfle**

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

**TARIFS\* : 159 €/an (30 séances) + CM - Inscriptions : samedi 3 septembre de 9h à 12h à la MJC.** \*Tarifs dégressifs en cas d'inscription à plusieurs activités par personne. Se renseigner au secrétariat.

## DANSE DE SALON / ROCK - Christiane et Robert KASZEWSKI • Début 13 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: Le Trèfle**

**Mar : 20h00 - 22h00 (débutants/Confirmés)**

**TARIFS par couple\* : 91 €/trim (12 séances) + CM ou 273 €/an (36 séances) + CM**

\*Tarifs dégressifs en cas d'inscription à plusieurs activités par personne. Se renseigner au secrétariat.

## HIP HOP / FLOORWORK - Charlène • Début 17 sept.

*Charlène 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.*

*Lieu : Le Trèfle*

**Sam : 10h00 - 11h00 (6 ans - 9 ans) • 11h00 - 12h00 (10 ans - 13 ans)**

**12h00 - 13h00 (14 ans et plus) Éligible au Pass Culture**

**TARIFS\* : 168 €/an (30 séances) + CM - Inscriptions : samedi 3 septembre de 9h à 12h**

*\*Tarifs dégressifs en cas d'inscription à plusieurs activités par personne. Se renseigner au secrétariat.*

## LINE DANCE - Florence FRUTIERE

**Début 15 sept.**

*Activité physique qui allie le côté artistique au côté convivial et social.*

*La danse en ligne développe l'endurance, renforce la mémoire, l'équilibre et aide à maintenir l'esprit vif et alerte. Avec seulement quelques pas de base, on peut évoluer rapidement et danser tout en s'amusant. Les supports musicaux peuvent être de la musique latine, country, celtique, rock, madison ou certains tubes bien connus de tous !. A la différence des autres formes d'exercices physiques, la danse en ligne ne présente aucune limite d'âge.*

*Lieu : Ecole maternelle*

**Jeu : 17h30 - 18h30 (Débutant) • 18h30 - 19h30 (Intermédiaire)**

**TARIFS\* : 144 €/an (30 séances) + CM - Inscriptions : samedi 3 septembre de 9h à 12h à la MJC.**

*\*Tarifs dégressifs en cas d'inscription à plusieurs activités par personne. Se renseigner au secrétariat.*



## SALSA CUBAINE - Mylène MARINO

**Début 14 sept.**

*La Salsa Cubaine est une danse très dynamique, où les passes très nombreuses sont exécutées en effectuant des mouvements circulaires.*

*Les déplacements de la danseuse et du danseur se font en cercle ou demi-cercle.*

*La Salsa comporte également des lâchés afin que chacun s'exprime librement sur des mouvements du corps et des jeux de pieds.*

*La Salsa cubaine offre des possibilités sans limite de se faire plaisir tout en développant son propre style sur des rythmes endiablés.*

*Que l'on vienne seul ou à deux, hommes ou femmes, entre copines, débutants ou confirmés, il est intéressant d'apprendre à danser en intervertissant les rôles tout en s'amusant.*

**Mer : 19h30 • 20h30**

**TARIFS\* : 162 €/an (30 séances) + CM - Inscriptions : samedi 3 septembre de 9h à 12h à la MJC.**

*\*Tarifs dégressifs en cas d'inscription à plusieurs activités par personne. Se renseigner au secrétariat.*



## SHOW DANCE - Jessica CIPRIANO

Début 13 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 • 19h45 - 20h45 • Adultes - *Éligible au Pass Culture*

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

**Mer :** 14h00 - 14h45 • 15h00 - 15h45

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

**TARIFS\*** : 132 €/an (30 séances) + CM

**Inscriptions :** samedi 3 septembre de 9h à 12h

à la MJC. *\*Tarifs dégressifs en cas d'inscription à plusieurs activités par personne. Se renseigner au secrétariat.*

## ACTIVITES MANUELLES ET ARTISTIQUES

### DJEMBE • Franck ANJOURE - APOUROU • Début 12 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 - 20h00 (13-17 ans + adulte) *Éligible au Pass Culture*

**TARIFS\*** : 162 €/an (30 séances) + CM - **Inscriptions :** samedi 3 septembre de 9h à 12h

à la MJC. *\*Tarifs dégressifs en cas d'inscription à plusieurs activités par personne. Se renseigner au secrétariat.*

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

Début 13 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

**Jeu :** 14h00 -16h30

**TARIFS\*** : 262 €/an (30 séances) + CM - **Inscriptions :** samedi 3 septembre de 9h à 12h

à la MJC. *\*Tarifs dégressifs en cas d'inscription à plusieurs activités par personne. Se renseigner au secrétariat.*



## SCULPTURE SUR BOIS - Marc DELIGA • Début 14 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)**

**TARIFS\*** : 60 €/an + CM - Inscriptions : samedi 3 septembre de 9h à 12h à la MJC.

*\*Tarifs dégressifs en cas d'inscription à plusieurs activités par personne. Se renseigner au secrétariat.*

## ACTIVITES CULTURELLES

### ATELIER AUTOUR DU «CERCLE DE FEMMES» - Angélique MACNAR

**Harmonie dans le couple** : Invitation à mettre en lumière les scénarios disharmonieux répétitifs dans ta vie de couple... Quelles sont les croyances, les blessures, les bagages familiaux & karmiques dont tu as besoin de te délester pour développer une relation de couple davantage en harmonie avec ton Être ? Que tu sois célibataire ou en couple, tu es la bienvenue pour te créer un meilleur futur relationnel...

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

- 1) **24 sept.** : Quelles sont tes croyances sur la vie de couple ? Sur le masculin ?
- 2) **22 oct.** : Dans quel(s) rôle(s) es-tu enfermée dans ta vie de couple ?
- 3) **26 nov.** : Quelles sont tes attentes envers ton conjoint (actuel ou à venir si tu es célibataire)
- 4) **17 déc.** : L'autre : mon miroir... OUPS ! (1)
- 5) **21 janv.** : L'autre : mon miroir... OUPS ! (2)
- 6) **11 fév.** : Mémoires et lien karmiques pouvant bloquer la relation de couple
- 7) **11 mars** : Qu'admirez-vous chez votre conjoint, que vous pensez ne pas avoir en vous ?
- 8) **1 avril** : Du féminin blessé au féminin sacré...
- 9) **6 mai** : Du masculin blessé au masculin sacré...
- 10) **10 juin** : « Le Prince Charmant », quésaco ? Ou comment devenir un Être unifié :  
harmonie entre le féminin & le masculin

**TARIFS\*** : 186 €/an (10 séances) + CM - Inscriptions : samedi 3 septembre de 9h à 12h à la MJC. *\*Tarifs dégressifs en cas d'inscription à plusieurs activités par personne. Se renseigner au secrétariat.*

### COURS D'ANGLAIS - Thomas GEORGE • Début 12 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 ? (débutant + niveau 1)“

**Lun : 9h30 - 11h00**

**Mar : 19h00 - 20h30**

**TARIFS\*** : 198 €/an (10 séances) + CM - Inscriptions : samedi 3 septembre de 9h à 12h à la MJC. *\*Tarifs dégressifs en cas d'inscription à plusieurs activités par personne. Se renseigner au secrétariat.*

## SOPHROLOGIE - Elise BIRNSTILL

(Master en Sophrologie Caycédienne

Début 24 sept.

*La sophrologie caycédienne est un entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être. Cette discipline aide chacun à mettre en place et à maintenir 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 d'acquérir 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.*

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

*TARIFS\* : 57 €/trim (18 € pour 90 minutes x 1 séance/mois)  
ou 171 €/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 3 septembre de 9h à 12h à la MJC.*

*\*Tarifs dégressifs en cas d'inscription à plusieurs activités par personne. Se renseigner au secrétariat.*

## THEATRE- Mohamed SAID AHAMADA

Début 1<sup>er</sup> oct.

*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.*

**Lun : 20h15 - 21h45 (adultes)**

**Mer : 15h45 - 17h15 (dès 8 ans) • 17h15 - 18h45 (ados 13 à 18 ans) Éligible au Pass Culture**

*TARIFS\* : 285 €/an (10 séances) + CM - Places limitées à 12 participants*

*Inscriptions : samedi 3 septembre de 9h à 12h*

*à la MJC. \*Tarifs dégressifs en cas d'inscription à plusieurs activités par personne. Se renseigner au secrétariat.*

## THEATRE D'IMPROVISATION - Mohamed SAID AHAMADA

Début 1<sup>er</sup> oct.

*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...*

**Lun : 18h30 - 20h00 (adultes + ados) Éligible au Pass Culture**

**TARIFS\* : 285 €/an (30 séances) + CM - Inscriptions : samedi 3 septembre de 9h à 12h à la MJC.** \*Tarifs dégressifs en cas d'inscription à plusieurs activités par personne. Se renseigner au secrétariat.

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

Début 12 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\* : 94 €/trim. ou 282 €/an (30 séances de 2h) + CM**  
**Inscriptions : samedi 3 septembre de 9h à 12h à la MJC.**

*\*Tarifs dégressifs en cas d'inscription à plusieurs activités par personne. Se renseigner au secrétariat.*

## BIBLIOTHEQUE - Mireille FUCHS

Début 7 sept.

*La bibliothèque municipale accueille les adultes et les enfants de 0 à 99+ ans pour découvrir, feuilleter, emprunter des romans, des documentaires, des bandes dessinées, des albums pour tout petits, des romans jeunesse ou simplement pour partager un moment de détente. Vous y trouverez de nombreux livres dès leur sortie. Des soirées apéro-lecture seront proposées. Pour les dates veuillez consulter l'affichage dans le hall du Trèfle et à la bibliothèque.*

**NOUVEAU!!!! Permanences pendant les vacances scolaires selon affichage.**

**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

### INITIATION HYPNOSE Gilbert RIETSCH

(Ancien sapeur pompier professionnel – Sophrologue – Hypnopraticien)

**Sam : de 8h30 à 12h00 (initiation sur 6 jours)**

Si vous êtes infirmière, kinésithérapeute, sophrologue, intervenants dans le monde médical, sportifs, enseignants, ou dans le cadre d'un développement personnel, cette initiation est faite pour vous.

Objectif de l'initiation : Être capable d'induire une transe hypnotique. Être capable d'adapter la transe selon les objectifs recherchés. Maîtriser l'auto-hypnose.

**Samedi 24 septembre et 1-8-15-22 et 29 octobre**  
**(ou adapté selon certaines professions)**

TARIF : 130 € les 6 jours + CM

Renseignements au 06 72 22 12 40 ou [hypnose.bernheim@free.fr](mailto:hypnose.bernheim@free.fr)



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



**GARAGETUGLER**

4 route d'Ungersheim  
68190 ENSISHEIM

**03 89 75 90 40**

[contact@garagetugler.fr](mailto:contact@garagetugler.fr) Fax. 09 66 95 14 71

## 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 : 22 septembre - 29 septembre - 6 octobre - 13 octobre (18h00-20h00)**

TARIF : 25 € (les 4 séances) + CM

*Pré-inscription obligatoire avant le 15 septembre*

## LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Gilbert RIETSCH

(Intervenant en Cohérence cardiaque I.F.E.D.O.)

Début 5 nov.

*Stage de formation à la cohérence cardiaque et à la relaxation dynamique.*

*La cohérence cardiaque est un outil simple à pratiquer, à mettre en place, et à utiliser. La cohérence cardiaque est un outil - complémentaire et universel à l'hypnose au yoga à la pratique collective et à l'entraînement sportif.*

*Définition : La Cohérence Cardiaque est, un état physiologique d'équilibre entre les forces d'adaptation et les forces de récupération.*

*Les effets : Une meilleure santé grâce à l'homéostasie optimale (l'équilibre entre : le système ortho et parasympathique).*

*Les bénéfices : Gestion du stress, de l'anxiété et de leurs conséquences. (Meilleur sommeil). Meilleure récupération à l'effort pour les sportifs.*

**Sam : 10h30 - 12h00**

TARIF : 30 € (5 ateliers) + CM

*Renseignements au 06 72 22 12 40 ou [hypnose.bernheim@free.fr](mailto:hypnose.bernheim@free.fr)*

*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 [PatisserieRuthmannensisheim.fr](http://PatisserieRuthmannensisheim.fr)

## MASSAGE THAILANDAIS

Angelo CAUTILLO

(Praticien de massages Bien-être professionnel)

*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*

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

**Sam et dim : 19 et 20 novembre et sam et dim : 18 et 19 mars 2023**

TARIF : 102 € + CM le week-end

Renseignements : 06 87 71 73 94 - Pré-inscription à la MJC

## REIKI USUI

HOLY FIRE III (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 : 24 et 25 septembre 2022**

**Sam et dim : 26 et 27 novembre 2022**

**Sam et dim : 18 et 19 mars 2023**

**Sam et dim : 24 et 25 juin 2023**

**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 16 septembre et 18 novembre 2022 et 10 mars et 16 juin 2023

# EXPOSITION "ART ET PASSION"

22 et 23 octobre 2022

---

## BOURSE PUERICULTURE ET PETITE ENFANCE

**Automne-Hiver :** sam 15 octobre 2022 de 14h à 17h

dim 16 octobre 2022 de 9h à 12h

(inscriptions : 10 septembre de 9h00 à 11h00)

---

**Assemblée Générale : 2 décembre 2022**

**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**



# Prochains concerts des "Vendredis du Trèfle"

Saison 2022-2023

Retrouvez notre programme sur : <https://letrefle-ungersheim.fr/>

**Jean-Claude Bader  
& le groupe Tennessee**  
«Hommage à Johnny»



Ven. 23 septembre à 20h30

**Les Tireux d'Roche**  
reviennent... en Gaule !  
du Folk Trad québécois,



Ven. 21 octobre à 20h30

**Fusibles & Dentelles**  
"La face cachée de la lune de m  
une aventure musico-théâtre  
pleine d'humour et d'espiègle.



Ven. 4 novembre à 20h30

**Magalie Sarah Löffler  
& Brass'n Groove**  
"Swinging Christmas Classics"



Ven. 9 décembre à 20h30

**Dreamer of Supertramp**  
Tous les tubes  
du groupe mythique



Ven. 24 février à 20h30

**Bézèd'H**  
Rock Celtique



Ven. 10 mars à 20h30

## D G R G sarl

Devis Gratuits Résultats Garantis

DESINSECTISATION

DERATISATION [dgrg-traitement.com](http://dgrg-traitement.com)

DESINFECTIION

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)

Maison, appartement, terrain ...

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

**Rémy-Benoît Meyer**

**06 14 93 68 82**

contact@rbm-consultant.immo



## 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 2022 au 31 août 2023*

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

***Pour les - de 16 ans 12 € - pour les + de 16 ans 15 €***

*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 12 mai au 21 mai 2023.*

*Le règlement de l'activité se fait à l'année ou en 3 paiements différés, lors de l'inscription. Les chèques seront encaissés au début de chaque trimestre. 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.*

*Tarifs dégressifs en cas d'inscription à plusieurs activités par personne. Se renseigner au secrétariat.*

*Coupons Sports, Pass Culture et chèques vacances sont acceptés pour le règlement des cotisations.*

*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: [mjc.ungersheim@orange.fr](mailto:mjc.ungersheim@orange.fr)

Site: <https://letrefle-ungersheim.fr/>