

MJC Ungersheim

SAISON 2024 - 2025



Espace le Trèfle

MOT DE LA PRESIDENTE

Nous voilà repartis pour une année sportive, artistique et culturelle bien chargée, toujours avec la volonté de proposer à toutes les catégories d'âges des activités répondant à vos attentes. Vous trouverez dans ce guide pratique toutes les informations nécessaires pour choisir ce qui vous donnera l'envie de nous rejoindre ou de vous réinscrire à la MJC.

En complémentarité de toutes ces activités, l'exposition **«Art et Passion»** sera reconduite pour la 13^{ème} année. À travers notre cinéma les spectateurs pourront découvrir une grande diversité de films très récents et partager un moment de vie ensemble, un moment convivial. Vous pouvez consulter toute notre programmation sur notre site : www.mjc-ungersheims.fr. En revanche, après 20 ans des **«Vendredis du Trèfle»**, la belle aventure va faire une pause cette saison.

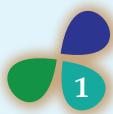
Nous vous attendons nombreux pour fêter les 30 ans du Trèfle le 7 septembre prochain. De nombreuses animations vous seront proposées. A cette occasion et après 35 ans de bénévolat au sein de la MJC dont 16 ans en tant que présidente, je profiterai de ce bel anniversaire pour passer le flambeau.

Je voulais vous remercier toutes et tous pour la confiance que vous m'avez accordée pendant toutes ces années. Je vous souhaite sincèrement le meilleur avec notre MJC. C'est une belle structure, un bel équipement que nos élus nous ont confiés. Alors continuez à l'investir, à la fréquenter, à la faire évoluer.

Notre maison, grâce à vous chers adhérents, doit continuer à être un lieu d'échanges, de partage, de créativité et de convivialité. Je croie en la richesse de la diversité, en la force de la solidarité, du collectif et en l'importance de l'entraide.

Bonne saison 2024-2025 à toutes et à tous.

La présidente
Violette CAUMETTE



SOMMAIRE

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

ACTIVITES

SPORT et FITNESS

Aquabiking	A	page 5
Aquabody-Slim	A	page 5
Aquaduathlon	A	page 5
Aquagym	A+A	page 6
Aquagym tonic	A	page 6
Aquarunning	A	page 6
Bébés nageurs	A+E dès 4 mois	page 6
Natation adulte	A+A	page 7
Natation enfant	E dès 5 ans	page 7
Pole compétition Natation	A+E dès 7 ans	page 8
Activ-Gym séniors	A	page 8
Baby-Eveil	E 9 mois - 2 ans	page 9
Baby-Gym	E 2-5 ans	page 9
Cardio Renfo	A	page 9
Circuit forme	A+A	page 10
Gym Bien-Être	A	page 10
★ Haltéro Kid	E 8 ans - 11 ans	page 10
Jiu-jitsu	A+A	page 10
Judo	T dès 4 ans	page 11
Karaté	T dès 4 ans	page 11
Krav Maga	E 8 ans - 13 ans	page 12
Musculation/haltérophilie	A+A	page 12

SPORT et FITNESS

Pilates	A		page 12
Piloxing	A+A		page 13
Postural ball	A+A	dès 15 ans	page 13
Préparation physique	A+A		page 14
Yoga-Danse	A		page 14
Zumba® douce pour séniors actifs	A		page 14



DANSES

Afro Caraïbes	A		page 15
De salon	A		page 15
Line Dance	A		page 16
Show dance	A+A+E	dès 4 ans	page 16



MANUELLES et ARTISTIQUES

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

CULTURELLES et BIEN-ETRE

Anglais adultes	A		page 18
 Anglais enfant	E	de 5 - 7 ans	page 18
Sophrologie	A		page 19
 Sophrologie enfants	E	de 5 - 11 ans	page 19
Théâtre	T	dès 8 ans	page 21
Voyage sonore aux bois tibétains	A		page 21
Yoga	A		page 21
Bibliothèque	T		page 22
Cinéma	T		page 22

STAGES

 Initiation à la magie	E	de 6 - 13 ans	page 22
 Macramé au fil des saisons	A+A	dès 14 ans	page 22
Massage thaïlandais	A		page 23
Reiki Usui - Holy fire 1 ^{er} degré	A		page 23
Relaxation réflexe	A		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

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.

ACCUEIL PERISCOLAIRE DU SOIR DE 16h00 A 18h30

Après l'école, les enfants ont besoin de manger et boire, d'échanger, de se défouler. 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. Pour les enfants qui sont à l'école élémentaire, nous proposons un moment dédié aux devoirs le lundi et jeudi.

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

Pour tout renseignement, nous contacter au 03.89.48.86.31.



ACTIVITES SPORTIVES

AQUABIKING - Doris BOUIN / Arnaud ROEHRIG • Début 10 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 : samedi 7 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 11 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* : 171 €/an (30 séances) + CM - Inscriptions : samedi 7 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 11 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 : samedi 7 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 9 sept.

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

Lun : 12h30 - 13h20

TARIFS* : 153 €/an (30 séances) + CM - Inscriptions : samedi 7 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 9 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 - 21h20

TARIFS* : 153 €/an (30 séances) + CM - Inscriptions : samedi 7 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 10 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 bienfaisants 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 : samedi 7 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 - Doris BOUIN / Théo ROEHRIG • Début 14 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 : samedi 7 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 9 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* : 177 €/an (30 séances) + CM - Inscriptions : samedi 7 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 9 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 2019), 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

Inscriptions : samedi 7 septembre de 9h à 12h,
auprès des maîtres-nageurs à la MJC

Téléchargement des fiches d'inscription sur notre site internet

(aucune inscription sera prise par le secrétariat de la MJC, ni lors de la 1^{ère} séance de natation)

TARIFS* • 1^{er} enfant : 177 € /an + 12 € CM (30 séances)

2 enfants : 318 € + 24 € CM • 3 enfants : 441 € + 36 € CM. Éligible au Pass Sport

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



PÔLE COMPÉTITION NATATION - Théo ROEHRIG • Début 9 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 2015 à 2018)

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

Avenir Espoir (année : Garçons 2014 à 2016 / Filles 2014 à 2016)

Lun : 18h30 - 19h30 Mer : 15h30 - 17h00 Jeu : 19h00 - 21h00

Groupe jeune, junior Élite (année : Garçons 2013 et moins / Filles 2013 et moins)

Lun : 19h30 - 20h30 Mar : 19h30 - 21h00

Mer : 13h15 - 14h15 Muscu & 14h30 - 15h30 Natation Jeu : 19h00 - 21h00 Sam : 12h30 - 14h15

Groupe jeune, junior Honneur (année : Garçons 2013 et moins / Filles 2013 et moins)

Lun : 19h30 - 20h30 Jeu : 19h00 - 21h00 Sam : 12h30 - 14h15

TARIF : 264 € / an (licence FFN comprise) + 12 € CM

2^{ème} enfants remise de 39 €. **Éligible au Pass Sport**

Inscriptions : 7 septembre de 9h à 12h, auprès de Théo ROEHRIG 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 10 sept.

Envie de rester en forme,... ou 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 : 9h00 - 10h00

Mar : 10h15 - 11h15

TARIFS* : 150 €/an (30 séances) + CM - Inscriptions : samedi 7 septembre de 9h à 12h à la MJC. **Tarifs dégressifs en cas d'inscription à plusieurs activités par personne. Se renseigner au secrétariat.*

VÊTEMENTS-ACCESSOIRES-BIJOUX-DECO
POUR PETITS ET GRANDS



TÊTES DE MULES

BOUTIQUE.TÊTESDEMULES

Ensisheim

03 68 47 25 7



CHAUFFAGE GAUTHIER

Mr GAUTHIER Mathieu

Entretien - Dépannage - Réparation - Contrat SAV

chauffage-gauthier@live.fr

1 rue des prés

03 89 34 04 48

68190 UNGERSHEIM

06 63 51 82 56

BABY-EVEIL (9 mois - 2 ans) - Hélène BATOT • Début 11 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* : 141 €/an (30 séances) + CM - Inscriptions : samedi 7 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 11 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 : 9h15-10h00 (2-3 ans) • 10h00 -10h45 (3-4 ans)

10h45-11h30 (4-6 ans) • 11h30-12h15 (4-6 ans) ou (3-4 ans) en fonction des demandes

TARIFS* : 141 €/an (30 séances) + CM - Inscriptions : samedi 7 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 FABRICI • Début 9 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* : 156 €/an (30 séances) + CM - Inscriptions : samedi 7 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 Venise
67000 STRASBOURG
Tél. 03 89 81 03 37

CIRCUIT FORME - Rosi • Début 11 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 : 18h30 - 19h30 • 19h30 - 20h30

TARIFS* : Adolescent jusqu'à 16 ans : 65 € + CM - Jeunes de 17 à 20 ans : 82 € + CM,
Éligible au Pass Sport

Plus de 20 ans : 112 € + 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 12 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.

Lieu : Dojo

Jeu : 16h00 - 17h00

TARIFS* : 150 €/an (30 séances) + CM - Inscriptions : samedi 7 septembre de 9h à 12h à la MJC. **Tarifs dégressifs en cas d'inscription à plusieurs activités par personne. Se renseigner au secrétariat.*



HALTERO KID • Yaël CAQUEUX • Début 10 sept.

Renforcement musculaire et postural par le biais de circuits et de jeux..

Lieu : au sous-sol de l'école primaire

Mar : 18h00- 19h00 (Muscu) Public : enfants de 8 à 11 ans

TARIF* : 65 € / an CM + Licence fédérale incluse

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

Nos cours ont pour but de maîtriser des techniques de défense permettant de faire face à une agression, grâce à des gestes simples et efficaces et d'éviter celle-ci grâce à un comportement adapté.

Lieu : Dojo

Ven : 19h45 - 21h15 1^{ère} séance : vendredi 13 sept.

Mer : 19h30 - 21h00 1^{ère} séance : mercredi 11 sept.

Sam : 13h30 - 15h00 Self défense féminine une fois par mois (10 séances). 1^{ère} séance : 28 sept.

TARIF* : 159 € / an (cotisation + licence) + CM + certificat médical obligatoire
TARIF self défense féminine : 93 € (licence comprise)

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

JUDO - J-Luc et Loïc BARTSCH

Lieu : Dojo

Pré-inscription pour le Baby judo, Judo enfant, Judo ados/adulte, le mardi 3 septembre 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 2019 et 2020

4-5 ans Mar : 17h30 - 18h15 (1^{er} cours avec un parent sur le tatami : 10 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. Découverte des compétitions (combat et technique)

6 - 9 ans Mar : 18h15 - 19h15 (1^{er} cours : 10 septembre)

Ven : 17h30 - 18h30 (1^{er} cours 13 septembre)

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

Ven : 18h30 - 19h45 (1^{er} cours : 13 septembre)

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 - 21h00 (1^{er} cours : 11 septembre)

Ven : 19h45- 21h15 (13 septembre)

TARIF* : Enfant 150 € / an (cotisation + licence) + CM - Éligible au Pass Sport
Adulte : 159 € / an (cotisation + licence) + 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) • 18h15 - 19h15 (Kata enfants - adultes)

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

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

TARIFS * : Enfant 96 € / an + licence + CM - Adulte 144 € / an + licence + CM
Inscriptions le 9 septembre à 18h00 Reprise des cours le 11 septembre - Éligible au Pass Sport

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

KRAV MAGA - Stéphane HOFFART / Sébastien DE CASTRO

Début 14 sept

Avec le Krav Maga vous apprendrez des gestes de défense, par des gestes simples et réactif avec une activité ludique, utile et complète où les enfants apprendront à se dépasser, gérer le stress et prendre confiance en eux en travaillant leur corps et le mental. **Lieu : Le Dojo**

Sam : 10h15 - 11h15 (8-13 ans)

TARIFS* : 160 €/an (30 séances) Licence comprise + CM - Éligible au Pass Sport
Inscriptions : samedi 7 septembre de 9h à 12h à la MJC.

**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 mercredi 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 : 19 août
Mar	: 19h00 - 21h00 (Muscu tout public)	CAQUEUX Yaël	Début : 10 sept
Lun/Ven	: 19h00 - 21h00 (Muscu tout public)	BAUTHENEY Hervé	Début : 9 sept

Nouveaux créneaux :

Mer	: 17h00 - 18h30 (Muscu-Haltéro de 11-18 ans)	VELLA Marco	Début 11 sept
Mer	: 18h45 - 20h00 (Muscu-Haltéro tout public)	VELLA Marco	Début 11 sept

TARIFS* : Adolescent jusqu'à 16 ans : 65 € + CM Éligible au Pass Sport
Jeunes de 17 à 20 ans : 82 € + CM Éligible au Pass Sport
Plus de 20 ans : 112 € + CM - Licence fédérale incluse

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

PILATES - Florence FRUTIERE • Début 12 sept

Venez découvrir le Pilates (ou perfectionner vos acquis) !

Cette méthode de renforcement (avec du petit matériel) 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).

Jeu : 19h30-20h30 (Lieu : école maternelle) • 20h35 -21h35 (Lieu : école maternelle)

Ven : 10h00-11h00 (Lieu : Trèfle)

TARIFS* : 237 €/an (30 séances) + CM - Inscriptions : samedi 7 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 FABRICI • Début 9 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 : 19h30 - 20h15

TARIFS* : 156 €/an (30 séances) + CM - Inscriptions : samedi 7 septembre de 9h à 12h à la MJC. *Tarifs dégressifs en cas d'inscription à plusieurs activités par personne. Se renseigner au secrétariat.

POSTURAL BALL® - Carole UNTERFINGER • Début 12 sept.

Le Postural Ball® est une activité sport Santé Bien-être qui se pratique avec fluidité, sur de la musique douce et en contact permanent avec un gros ballon (swiss ball). L'objectif est de renforcer le corps et de le ramener dans un alignement idéal, créant ainsi une forte stabilité, de libérer les tensions et de faire circuler les fluides.

Il s'adapte à tout âge, tout niveau.

Matériel nécessaire : un tapis de yoga et un swiss ball. Se pratique pieds nus ou en chaussettes anti-dérapantes. (signaler si vous avez un ballon ou non lors de l'inscription).

Jeu : 9h30 - 10h15

TARIFS* : 165 €/an (30 séances) + CM - Inscriptions : samedi 7 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
des 6h30

Rue de Guebwiller - Tél : 03 89 48 10 37
www.magasins-u.com/superu-bollwiller



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.

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. Grâce 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^{ère} séance : 9 sept)

Jeu : 12h15 - 13h15 (1^{ère} séance : 12 sept) • 18h30 - 19h30 (1^{ère} séance : 12 sept)

TARIFS* : 159 €/an (30 séances cotisation + licence) + carte de membre MJC et certificat médical obligatoire. *Tarifs dégressifs en cas d'inscription à plusieurs activités par personne. Se renseigner au secré-

YOGA-DANCE - Gina FABRICI • Début 9 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 : 18h30 - 19h30

TARIFS* : 156 €/an (30 séances) + CM - Inscriptions : samedi 7 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 11 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.

Mer : 14h15 - 15h15

TARIFS* : 153 €/an (30 séances) + CM - Inscriptions : samedi 7 septembre de 9h à 12h à la MJC. *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^{ère} 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 UNCERSHEIM - 03 89 48 85 81

ACTIVITES DANSES

AFRO CARAIBES - Karine JEANVILLE

Début 12 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. Découvrez les danses traditionnelles des caraïbes, le zouk et la danse africaine.

Lieu : Le Trèfle

Jeu: 19h00 - 20h00 • 20h00 - 21h00

TARIFS* : 165 €/an (30 séances) + CM - Inscriptions : samedi 7 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 10 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, Bachata, Samba et Rock. Il faut «savoir» s'amuser. Que vous soyez débutants ou confirmés venez apprendre avec nous.

Lieu: Salle de Musique Mar: 20h00 - 22h00 (débutants) • Mer: 20h00 - 22h00 (Confirmés)

TARIFS par couple * : 282 €/an (36 séances) + CM

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

EXPOSITION "ART ET PASSION"

19 et 20 octobre 2024

Assemblée Générale : 22 novembre 2024

LINE DANCE - Florence FRUTIERE

Début 12 sept.

Dans un cours de Line Dance, on développe son équilibre, son rythme, sa coordination, sa concentration, sa souplesse, ainsi que sa mémoire auditive et visuelle. D'autre part, les alternances de rythme (rapide-lent) améliorent vos capacités cardiovasculaires. C'est bon pour la santé !!! Avec seulement quelques pas de base, on peut évoluer rapidement et danser tout en s'amusant. Les supports musicaux peuvent être de la musique country, latino, celtique, rock, madison ou certains tubes bien connus de tous ! Cette activité de groupe qui ne présente aucune limite d'âge est idéale pour se divertir ensemble. C'est un bon moyen pour se vider la tête, oublier ses soucis et se défouler.

Lieu : Ecole maternelle

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

TARIFS* : 150 €/an (30 séances) + CM

Inscriptions : samedi 7 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 (de 4 ans à Adultes)

Jessica CIPRIANO PERRET/ Sarah WEINZAEFLEN • Début 10 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 - 11h45

Mer : 14h00 - 14h45 • 15h00 - 15h45 • 15h15-16h15

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

TARIFS* : 141 €/an (30 séances) + CM - Inscriptions : samedi 7 septembre de 9h à 12h à la MJC. **Tarifs dégressifs en cas d'inscription à plusieurs activités par personne. Se renseigner au secrétariat.*

D G R G sarl
Devis Gratuits Résultats Garantis



TRAITEMENT DE CHARPENTES
TRAITEMENT DE L'HUMIDITE
ISOLATION DES COMBLES

dgrg-traitement.com

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

Optic 2000
Ensisheim

3 Rue de Colmar 68190 Ensisheim
03 89 38 25 81

20% de remise sur votre prochaine
monture sur présentation de votre
carte d'adhérent à la MJC Ungersheim*

**offre non cumulable*

ACTIVITES MANUELLES ET ARTISTIQUES

DJEMBE • Franck ANJOURS - APOUROU • Début 9 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 - 21h00 (Débutant)

Mer : 17h - 18h30 (7-12 ans) • 18h30 - 20h00 (13-17 ans + adulte) Éligible au Pass Culture

TARIFS* : 168 €/an (30 séances) + CM

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

PEINTURE HUILE, ACRYLIQUE ET PASTELS SECS

Rita DUPUY-HABERMACHER • Début 10 sept.

Les cours de peinture à l'acrylique, à l'huile et pastels secs 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 : 14h15 -16h45

TARIFS* : 279 €/an (30 séances) + CM

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

SCULPTURE SUR BOIS - Marc DELIGA • Début 11 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 : 18h30 - 20h30 (adultes et ados à partir de 14 ans)

TARIFS* : 63 €/an + CM

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

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 **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**

ACTIVITES CULTURELLES

ANGLAIS (Adultes) - Kju NGUYEN • Début 9 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* : 201 €/an (25 séances) + CM - Inscriptions : samedi 7 septembre de 9h à 12h à la MJC. *Tarifs dégressifs en cas d'inscription à plusieurs activités par personne. Se renseigner au secrétariat.



ANGLAIS (Enfants 5 à 7 ans) - CECILE MARCUZ

Découvre l'anglais au fil des saisons

Tu aimes lire, entendre de belles histoires ou tu veux tout simplement faire tes premiers pas en anglais ? Alors, inscris-toi pour dix séances avec l'autrice Jeunesse Zélie fée des bois qui te fera découvrir Le monde tout doux de Maxou et Natou. Suis-les dans leur univers où tout est possible : patiner sur Saturne, faire du toboggan sur un arc-en-ciel, aider le Père Noël ou encore chanter sur la lune ! Au fil des saisons, dans toutes leurs aventures, Maxou et Natou t'initieront aux bases de l'anglais.

Matériel : Une trousse avec des crayons de couleur et un crayon de papier.

Jours et horaires de l'activité :

Les deux derniers mercredis précédant les vacances scolaires de 17h à 18h

9 et 16 octobre - 11 et 18 décembre - 29 janvier et 5 février

26 mars et 2 avril - 25 juin et 2 juillet

TARIFS* : 105 €/an (10 séances) + CM

Inscriptions : samedi 7 septembre de 9h à 12h à la MJC.

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

DGRG sarl
Devis Gratuits Résultats Garantis

DESINSECTISATION
DERATISATION
DESINFECTION
DESODORISATION
DEPIGEONNISATION

dgrg-traitement.com

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 HUSEREN-LES-CHATEAUX
Tél. 03 89 49 25 05
E-mail : caveau.leiber@wanadoo.fr - Site : edouard-leiber.com

SOPHROLOGIE - Elise BIRNSTILL

(Master en Sophrologie Caycédiennne)

Début 19 sept. (Débutants) - Début 20 sept. (Continuant)

La sophrologie caycédiennne 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.

Jeu 19 sept. : 9h00 - 10h30 (cours débutant)

Ven 20 sept. : 18h00 - 19h30 (cours continuant)

TARIFS* : (19 € pour 90 minutes x 1 séance/mois)

171 €/an (9 séances dont une qui se déroule sur une demi-journée) + CM

Pré inscription et renseignements au 06.99.74.89.06

ou mail : elise.birnstill@wanadoo.fr

Inscriptions : samedi 7 septembre de 9h à 12h à la MJC.

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



SOPHROLOGIE (5 à 11 ans) - Emilie YORDEY

(certifiée RNCP, institut de formation à la sophrologie) • Début 18 sept.

Des ateliers ludiques sont proposés aux enfants qui vont pouvoir apprendre à gérer leurs émotions, prendre conscience de leur corps à travers la relaxation, mais aussi à avoir confiance en eux et en leurs capacités.

Les ateliers contiennent des exercices de respiration, des exercices physiques doux et accessibles à tous et des visualisations mentales sous forme de jeux, de contes sophrologiques, d'histoires...

Mer : 11h00 - 12h00

TARIFS* : 135 €/an (10 séances, 1p/mois) + CM

Inscriptions : samedi 7 septembre de 9h à 12h à la MJC.

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





Un projet immobilier ? Vente ? Achat ? Estimation ?

Professionnel de l'immobilier, je peux vous aider.
J'habite votre secteur et je recherche des biens
à vendre pour mes clients.

RELATION DE CONFIANCE ET
SERVICES ADAPTÉS À VOTRE PROJET

*Olivier
Perret*

Agent commercial en immobilier EI

Contactez-moi :

✉ olivier.perret@lfimmo.fr

🌐 www.lfimmo.fr



07 83 64 21 29

Estimation Offerte !

THEATRE - SARAH WEINZAEPFLEN • Début 9 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.

Éligible au Pass Culture

Lun : 18h45- 20h15 (ados 13 à 18 ans) 20h30 - 22h00 (adultes)

Mer : 16h30 - 18h00 (à partir de 8 ans)

TARIFS* : 204 €/an (30 séances) + CM

Places limitées - Inscriptions : samedi 7 septembre de 9h à 12h à la MJC.

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

VOYAGE SONORE AUX BOLS TIBETAINS - Aloisia DIETRICH • Début 21 sept

Laissez-vous porter par les sons et les vibrations des bols tibétains, tambour chamanique, koshi, bâton de pluie et autres instruments. Les bienfaits de cette technique se manifestent sur le plan physique, énergétique, émotionnel et mental par une harmonisation en douceur du corps et une relaxation profonde. Vous remarquerez une diminution du stress, une amélioration du sommeil, une détente des tensions musculaires et une baisse des douleurs. (Prévoir un tapis de sol, une couverture, un coussin pour la tête et de quoi relever les genoux si besoin).

Sam : 10h00 - 11h00

TARIFS* : 145 €/an (10 séances (1/mois)) + CM - Inscriptions : samedi 7 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 9 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 : 19h15 - 21h15

Lieu : Ecole maternelle

TARIFS* : 294 €/an (30 séances de 2h) + CM

Inscriptions : samedi 7 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 4 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.

Mer : 15h30 - 18h30

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

TARIF : gratuit pour les membres MJC, les enfants jusqu'à 12 ans
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

STAGES

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 : 26 septembre - 3 octobre - 10 octobre - 17 octobre

Horaire : 18h00-20h00

TARIF : 30 € (les 4 séances) + CM - Pré-inscription obligatoire avant le 20 septembre



MACRAMÉ au fils des saisons Emilie YORDEY

Le macramé est une activité créative, un art manuel, consistant à créer les objets décoratifs ou pratiques à partir de cordelette nouée, d'anneaux et de perles en bois. Matériel fourni.

Horaires : 14h30 - 17h30

Jeu : 24 octobre 2024 - Création de plume brosse sous le signe de l'automne

Jeu : 13 février 2025 - Création d'attrape rêve sous le signe du renouveau

TARIF : 20 € la séance + CM - Inscriptions : samedi 7 septembre de 9h à 12h à la MJC.

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 : 23 et 24 novembre 2024 et **sam et dim :** 26 et 27 avril 2025

TARIF : 102 € + CM le week-end

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

REIKI USUI

HOLY FIRE III (1^{er} 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 revitalisant 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 septembre 2024

Sam et dim : 16 et 17 novembre 2024

Sa. et dim : 18 et 19 janvier 2025

Sa. et dim. : 29 et 30 mars 2025

Sa. et dim : 21 et 22 juin 2025

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 septembre et 8 novembre 2024 et 10 janvier et 21 mars et 13 juin 2025

RELAXATION REFLEXE • Gilbert RIETSCH - Début 5 oct.
(Ancien sapeur pompier professionnel – Sophrologue – Hypnopraticien)

La relaxation permet de diminuer le stress. De calmer son anxiété et ses angoisses, qui sont les causes de la difficulté pour s'endormir, et des troubles du sommeil. La relaxation réflexe est une méthode de relaxation facile à apprendre et à mettre en œuvre en toutes circonstances.

Nous vous proposons d'apprendre cette méthode basée sur la respiration et en mettant en place des réflexes pour que votre corps retrouve sa faculté naturelle de relaxation et aboutir à une relaxation profonde, physique et mentale en moins d'une minute.

Nous vous proposons aussi pendant les séances un entraînement à la cohérence cardiaque.

Sam : 10h00-11h30

TARIF : 43 € + CM (6 séances)

Renseignements et inscriptions : 06 72 22 12 40 ou hypnose.bernheim@free.fr

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

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^{er} septembre 2024 au 31 août 2025

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.

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 23 mai au 1^{er} juin 2025.

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 effectuer 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 délivrer 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^{ème} enfant inscrit et de 30 € pour le 3^{ème} 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

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