

MJC Ungersheim

SAISON 2025 - 2026



Espace le Trèfle

MOT DU PRÉSIDENT

Pour ceux qui l'ont remarqué, la saison 2024/2025 fut une année bien spéciale. En effet, notre présidente Mme Caumette ainsi qu'une partie de son équipe ont décidé de laisser leur place aux rennes de notre MJC comme annoncé lors du CA de 2023, ceci après 16 années de présidence.

Notre belle structure est toujours présente et nous nous efforcerons de vous accueillir dans les meilleures conditions avec notre équipe en partie renouvelée, que ce soit pour vos activités sportives, de bien-être ou culturelles pour les années à venir.

Je me présente à vous par ce biais en tant que nouveau président. Je suis Mr Yaël Caqueux animateur, arbitre de niveau National et ancien compétiteur de niveau Interrégional en Hal-térophilie. J'ai plus récemment intégré le Conseil d'administration de la MJC et ai ainsi pu bénéficier des conseils de Violette quant à la gestion de notre Espace.

Mme Caumette s'occupe toujours de notre Cinéma dont la programmation est disponible sur notre site www.mjc-ungersheim.fr, nos autres événements y seront aussi répertoriés comme le

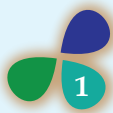
- 14^{ème} salon art et passion lors duquel nos artistes locaux et des environs exercerons leur Art et pourrons échanger avec vous les 18 et 19 octobre 2025.*
- Une soirée humoristique avec un One Woman Show le 11 Octobre 2025.*
- Notre Gala de danse et les représentations de nos écoles de théâtre.*

Nous espérons pouvoir vous proposer d'autres animations ou événements lors de cette saison à venir.

Notre assemblée générale est prévue le 21 Novembre 2025 et nous espérons vous y voir nombreux.

Bonne saison 2025/2026 à vous.

*Le président
Caqueux Yaël*



SOMMAIRE

Mot du président	page 1
Accueil Enfance «LES COCCINELLES»	page 4

ACTIVITES

SPORT et FITNESS

	Aquabiking	A	page 5
	Aquabody-Slim	A	page 5
N	Aquaboxing	A	page 5
	Aquagym	A+A	page 7
	Aquagym tonic	A	page 7
N	AquaHIIT	A	page 7
	Aquarunning	A	page 7
	Bébés nageurs	A+E	dès 4 mois page 8
	Natation adulte	A+A	page 8
	Natation enfant	E	dès 5 ans page 9
	Pole compétition Natation	A+E	dès 7 ans page 9
	Activ-Gym séniors	A	page 11
	Baby-Eveil	E	9 mois - 2 ans page 11
	Baby-Gym	E	2 - 5 ans page 11
	Circuit forme	A+A	page 12
	Gym Bien-Être	A	page 12
N	Haltéro/Crosstraining	A+A	page 12
	Haltéro Kid	E	8 ans - 11 ans page 13
	Haltéro/Musculation	A+A	page 13
	Jiu-jitsu	A+A	page 13
	Judo	T	dès 4 ans page 15
	Karaté	T	dès 4 ans page 15
	Krav Maga	E	8 ans - 13 ans page 16

SPORT et FITNESS

	Pilates	A		page 16
★	Pilates Fascias	A		page 16
	Postural ball@	A+A	dès 15 ans	page 17
★	Pound	A		page 17
	Préparation physique	A+A		page 17
	Zumba® douce pour séniors actifs	A		page 19
	Afro Caraïbes	A		page 19
	De salon	A		page 19
	Line Dance	A		page 20
	Show Dance	A+A+E	dès 4 ans	page 20
★	Temps Danse	A		page 21

DANSES

MANUELLES et ARTISTIQUES

	Djembé	T	dès 7 ans	page 21
	Peinture huile et acrylique	A		page 21
	Sculpture sur bois	A+A	dès 14 ans	page 22

CULTURELLES et BIEN-ETRE

	Anglais enfant	E	de 5 - 8 ans	page 22
★	Qi Gong	A		page 22
	Sophrologie	A		page 23
	Sophrologie enfants	E	de 5 - 11 ans	page 23
	Théâtre	T	dès 8 ans	page 24
	Voyage sonore aux bols tibétains	A		page 24
	Yoga	A		page 25
	Bibliothèque	T		page 25
	Cinéma	T		page 25

STAGES

	Initiation à la magie	E	de 6 - 13 ans	page 26
	Massage thaïlandais	A		page 27

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.

Pour tout renseignement, nous contacter au 03.89.48.86.31

coccinelles.mjc@orange.fr



ACTIVITES SPORTIVES

AQUABIKING - Doris BOUIN / Arnaud ROEHRIG • Début 9 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)

Ven : 19h00 - 19h45 (Arnaud)

TARIFS* : 267 €/an (30 séances) + CM - 110 € carnet de 10 séances + CM
Places limitées. Inscriptions : samedi 6 septembre de 9h à 12h à la MJC.

AQUABODY-SLIM - Arnaud ROEHRIG • Début 10 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* : 174 €/an (30 séances) + CM
Inscriptions : samedi 6 septembre de 9h à 12h



AQUABOXING - Arnaud ROEHRIG • Début 12 sept.

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

Ven : 19h45 - 20h30

TARIFS* : 162 €/an (30 séances) + CM.
Places limitées. Inscriptions : samedi 6 septembre de 9h à 12h à la MJC.

**Tarifs dégressifs proposés, se référer à la 4^{ème} page de couverture «Infos pratiques»*

TOI AUSSI?

Le 11 Octobre 2025

MJC Ungersheim

20H



Sarah



Réservation sur <https://payasso.fr/mjc-ungersheim/paiement>

AQUAGYM - Arnaud ROEHRIG • Début 8 sept.

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

Lun : 12h30 - 13h20

Jeu : 12h15 - 13h00

TARIFS : 162 €/an (30 séances) + CM
Inscriptions : samedi 6 septembre de 9h à 12h*

AQUAGYM TONIC - Arnaud ROEHRIG • Début 8 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 - 21h15

TARIFS : 162 €/an (30 séances) + CM
Inscriptions : samedi 6 septembre de 9h à 12h*



AQUAHIIT - Arnaud ROEHRIG • Début 10 sept.

Le cardio explosif dans l'eau ! Enchaînez des séries d'exercices courts et intenses dans l'eau pour brûler un max de calories, tonifier tout le corps et booster votre cardio. Grâce à la résistance de l'eau, l'effort est intense mais sans impact pour les articulations. Idéal pour se défouler, se muscler et se dépasser... tout en douceur !

Mer : 20h30 - 21h05

TARIFS : 162 €/an (30 séances) + CM
Inscriptions : samedi 6 septembre de 9h à 12h*

AQUARUNNING - Doris BOUIN / Arnaud ROEHRIG • Début 9 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 : samedi 6 septembre de 9h à 12h à la MJC.*

BEBES NAGEURS - Doris BOUIN / Arnaud 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* : 177 € /an (30 séances) + 45 € p/enfant supplémentaire + CM enfants

Inscriptions : samedi 6 septembre de 9h à 12h à la MJC

NATATION ADULTE - Arnaud ROEHRIG

Début 8 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 - 20h30

TARIFS* : 183 € /an (30 séances) + CM

Inscriptions : samedi 6 septembre de 9h à 12h



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

Début 8 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 2020), 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 • 18h30 - 19h25 : débutant, débutant +, confirmé

Mar : 18h30 - 19h25 : débutant, débutant +, confirmé • 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 6 septembre de 9h à 12h, auprès des maîtres-nageurs à la MJC

Téléchargement des fiches d'inscription sur notre site internet

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

TARIFS* • 1^{er} enfant : 183 € / an (30 séances) + CM

2 enfants : 345 € + 2 CM • 3 enfants : 498 € + 3 CM. **Éligible au Pass Sport**

PÔLE COMPÉTITION NATATION - Maéva DOUTAU • Début 8 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. L'entraîneur est 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 2016 à 2019)

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

Avenir Espoir (année : Garçons / Filles 2015 à 2017)

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

Groupe jeune, junior Élite (année : Garçons / Filles 2014 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 / Filles 2014 et moins)

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

TARIF : 285 € / an (licence FFN comprise) + CM. **Éligible au Pass Sport**

Inscriptions : 6 septembre de 9h à 12h, auprès de Maéva DOUTAU à la MJC

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

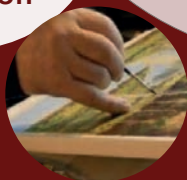
**Tarifs dégressifs proposés, se référer à la 4^{ème} page de couverture «Infos pratiques»*

La MJC « Espace le Trèfle » en partenariat avec
la Municipalité d'UNGERSHEIM



Samedi
14h à 18h

Dimanche
10h à 18h



ART & PASSION

14ème édition

18 & 19 octobre
2025

EXPO

**ENTREE
GRATUITE**



Centre Sportif et Culturel « Les Heibich »

Sous le parrainage du sculpteur
Jean-Pierre VARGAS

Les amoureux de vélos, motos, autos et tracteurs anciens
vous feront découvrir leurs passions

Artistes et passionnés vous feront partager leur passion.
Ils travailleront sur place en démonstration directe, une occasion pour vous
de découvrir les techniques et matériaux utilisés.

ACTIV-GYM SENIOR - Florence FRUTIERE • Début 16 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* : 153 €/an (30 séances) + CM - Inscriptions : samedi 6 septembre de 9h à 12h à la MJC.

BABY-EVEIL (9 mois - 2 ans) - Hélène BATOT • Début 10 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* : 144 €/an (30 séances) + CM - Inscriptions : samedi 6 septembre de 9h à 12h à la MJC.

BABY-GYM - Hélène BATOT • Début 10 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* : 144 €/an (30 séances) + CM - Inscriptions : samedi 6 septembre de 9h à 12h à la MJC.



*Tarifs dégressifs proposés, se référer à la 4^{ème} page de couverture «Infos pratiques»

CIRCUIT FORME - Rosi • Début 10 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 15 ans : 69 € + CM - Jeunes de 16 à 20 ans : 87 € + CM,
Éligible au Pass Sport. Plus de 20 ans : 117 € + CM - Licence fédérale incluse,
Inscriptions : samedi 6 septembre de 9h à 12h à la MJC.

GYM BIEN-ÊTRE - Florence FRUTIERE • Début 18 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* : 162 €/an (30 séances) + CM
Inscriptions : samedi 6 septembre de 9h à 12h



HALTERO / CROSSTRAINING - Raoul VETTER • Début 9 sept.

Rejoignez-nous pour pratiquer le renforcement musculaire via une grande variété d'exercices fonctionnels

Lieu : au sous-sol de l'école primaire

Mar : 12h15 - 13h15

Ven : 18h00 - 20h00

TARIFS : Adolescent jusqu'à 15 ans : 69 € + CM - Jeunes de 16 à 20 ans : 87 € + CM,
Éligible au Pass Sport. Plus de 20 ans : 117 € + CM - Licence fédérale incluse,
Inscriptions : samedi 6 septembre de 9h à 12h à la MJC.

CHEM'NETTE

L'hair stylé
Salon de coiffure

7 Place de la Mairie, 68190 UNCERSHEIM - 03 89 48 85 81

HALTERO KID • Yaël CAQUEUX • Début 9 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 : 69 € / an CM + Licence fédérale incluse. Éligible au Pass Sport.

Inscriptions : samedi 6 septembre de 9h à 12h à la MJC.

HALTEROPHILE / MUSCULATION - 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 : 18 août
Mar	: 19h00 - 21h00 (Muscu tout public)	CAQUEUX Yaël	Début : 9 sept
Mer	: 17h00 - 18h30 (Muscu-Haltéro de 11-18 ans)	VELLA Marco	Début : 10 sept
Mer	: 18h45 - 20h00 (Muscu-Haltéro tout public)	VELLA Marco	Début : 10 sept
Lun	: 19h00 - 21h00 (Muscu tout public)	VETTER Raoul	Début : 8 sept

TARIFS : Adolescent jusqu'à 15 ans : 69 € + CM - Jeunes de 16 à 20 ans : 87 € + CM,

Éligible au Pass Sport. Plus de 20 ans : 117 € + CM - Licence fédérale incluse,

Inscriptions : samedi 6 septembre de 9h à 12h à la MJC.

JIU-JITSU / SELF DEFENSE • J-Luc et Loïck 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 12 sept.

Mer : 19h30 - 21h00 1^{ère} séance : mercredi 10 sept.

Sam : 13h30 - 15h00 Self défense féminine une fois par mois (10 séances). 1^{ère} séance : 27 sept.

TARIF* : 162 € / an + certificat médical obligatoire (licence comprise) + CM

TARIF self défense féminine : 96 € (licence comprise) + CM

Pré-inscriptions : mardi 2 septembre au Dojo à partir de 17h30 jusqu'à 19h30

**Tarifs dégressifs proposés, se référer à la 4^{ème} page de couverture «Infos pratiques»*



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 !

JUDO - J-Luc et Loïck BARTSCH

Lieu : Dojo

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

4-5 ans - Enfants nés en 2020 et 2021

4-5 ans Mar : 17h30 - 18h15 (1^{er} cours avec un parent sur le tatami : 9 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 : 9 septembre)

Ven : 17h30 - 18h30 (1^{er} cours 12 septembre)

10-14 ans Mar : 19h15 - 20h30 (1^{er} cours : 9 septembre)

Ven : 18h30 - 19h45 (1^{er} cours : 12 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 - 21h30 (1^{er} cours : 12 septembre)

Ven : 19h45- 21h15 (1^{er} cours : 12 septembre)

TARIF* : Enfant 153 € / an (licence comprise) + CM - Éligible au Pass Sport
Adulte : 162 € / an (licence comprise) + CM - Certificat médical obligatoire
Pré- inscriptions : mardi 2 septembre au Dojo à partir de 17h30 jusqu'à 19h30

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 135 € / an (licence comprise) + CM - Éligible au Pass Sport
Adulte 183 € / an (licence comprise) + CM
Inscriptions le 8 septembre à 18h00 Reprise des cours le 10 septembre.

**Tarifs dégressifs proposés, se référer à la 4^{ème} page de couverture «Infos pratiques»*

KRAV MAGA - Stéphane HOFFART / Sébastien DE CASTRO

Début 13 sept

Avec le Krav Maga vous apprendrez des gestes de défense, par des gestes simples et réactifs 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.

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

Lieu : Le Dojo

TARIFS* : 165 €/an (30 séances) Licence comprise + CM - *Éligible au Pass Sport*

Inscriptions : samedi 6 septembre de 9h à 12h à la MJC.

PILATES - Florence FRUTIERE • Début 18 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 Niveau intermédiaire à avancé (Lieu : école maternelle)

Jeu : 20h35 -21h35 (Lieu : école maternelle)

Ven : 10h00-11h00 (Lieu : Dojo)

TARIFS* : 240 €/an (30 séances) + CM

Inscriptions : samedi 6 septembre de 9h à 12h à la MJC.



PILATES FASCIAS - Carole UNTERFINGER

Début 11 sept

Une approche douce, fluide et sensorielle. Le Pilates fascias met l'accent sur le mouvement global, la mobilité, et surtout le travail du tissu conjonctif : les fascias.

Ce qui le rend unique :

- Les mouvements sont ondulants, spiralés.
- On cherche à libérer les tensions profondes plutôt qu'à contracter les muscles. (on se tonifie quand même !)
- La respiration est libre, intuitive.
- On utilise parfois des accessoires (balles, rouleaux, élastiques) pour hydrater et mobiliser les fascias.
- C'est un travail introspectif, axé sur les sensations, le relâchement, la fluidité.

En résumé : • Pilates classique = renforcement, stabilité, contrôle.

• Pilates fascias = mobilité, relâchement, écoute du corps.

C'est une pratique complémentaire idéale pour ceux qui veulent gagner en souplesse, en aisance de mouvement, tout en cultivant la conscience corporelle dans un esprit de bien-être profond.

Jeu : 10h30 - 11h30

TARIFS* : 240 €/an (30 séances) + CM

Inscriptions : samedi 6 septembre de 9h à 12h à la MJC.

POSTURAL BALL® - Carole UNTERFINGER • Début 11 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* : 168 €/an (30 séances) + CM

Inscriptions : samedi 6 septembre de 9h à 12h



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

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

Lun : 19h35-20h20

TARIFS* : 183 €/an (30 séances) + CM

Inscriptions : samedi 6 septembre de 9h à 12h

PREPARATION PHYSIQUE / MUSCULATION - J-L. et Loïck 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 : 8 sept)

Jeu : 12h15 - 13h15 (1^{ère} séance : 11 sept) • 18h30 - 19h30 (1^{ère} séance : 11 sept)

TARIFS* : 162 €/an (30 séances) licence comprise + CM + certificat médical obligatoire

Pré-inscriptions : mardi 2 septembre au Dojo à partir de 17h30 à 19h30

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.



Gala annuel de danse en juin



**VOTRE ARTISAN LOCAL
DE CONFIANCE**



ALEXANDRE
06.14.99.79.47
UNGERSHEIM

ZUMBA® DOUCE POUR SÉNIORS ACTIFS - Carole UNTERFINGER

Début 10 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 : 14h00 - 15h00

TARIFS : 156 €/an (30 séances) + CM*

Inscriptions : samedi 6 septembre de 9h à 12h

ACTIVITES DANSES

AFRO CARAIBES - Karine JEANVILLE • Début 11 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 : 168 €/an (30 séances) + CM*

Inscriptions : samedi 6 septembre de 9h à 12h

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

Danser en toutes occasions, c'est une question de culture... et de tempérament ! Dans les bals, mariages, cocktails et autres soirées chics ou populaires : Paso, Tango, Marche, Chacha, Valse, Samba, Foxtrot 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 * : 294 €/an (36 séances) + 2 CM*

Inscriptions : samedi 6 septembre de 9h à 12h à la MJC.

**Tarifs dégressifs proposés, se référer à la 4^{ème} page de couverture «Infos pratiques»*

LINE DANCE - Florence FRUTIERE

Début 18 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* : 162 €/an (30 séances) + CM

Inscriptions : samedi 6 septembre de 9h à 12h à la MJC.

SHOW DANCE (de 4 ans à Adultes)

Jessica CIPRIANO PERRET/ Sarah WEINZAEPFLEN

Début 9 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.

Sarah : Mer : 9h00 - 10h00 • 10h00 - 11h00 • 11h00 - 12h00 • 15h15 - 16h15

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

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

Mer : 14h00 - 14h45 • 15h00 - 16h00 • 16h00-17h00 • 17h00-18h00 • 18h00-19h00

TARIFS* : 144 €/an (30 séances) + CM

Inscriptions : samedi 6 septembre de 9h à 12h

DGRG sarl
Devis Gratuits Résultats Garantis

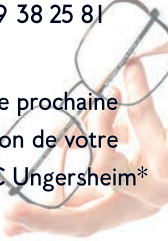


TRAITEMENT DE CHARPENTES
TRAITEMENT DE L'HUMIDITE
ISOLATION DES COMBLES

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



TEMPS DANSE - Jessica JUNG

Début 9 sept.

La danse fait partie de la vie dans le monde entier. C'est un moyen de s'exprimer, de libérer son esprit, de renforcer son cardio, de danser tout simplement. Venez découvrir les bases des danses du monde, de manière répétitive et dynamique, vibrer sur des musiques intergénérationnelles revisitées.

Au programme : 1h de modernité et d'intensité.

Lieu : Le Trèfle

Mar : 19h45 - 20h45

TARIFS* : 144 €/an (30 séances) + CM

Inscriptions : samedi 6 septembre de 9h à 12h à la MJC.

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.

Mar : 19h30 - 21h00 (Débutant)

Mer : 17h00 - 18h30 (7-12 ans) • 18h30 - 20h00 (13-17 ans + adulte)

TARIFS* : 171 €/an (30 séances) + CM

Inscriptions : samedi 6 septembre de 9h à 12h à la MJC.

PEINTURE HUILE, ACRYLIQUE ET PASTELS SECS

Rita DUPUY-HABERMACHER • Début 9 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

Ven : 14h15 - 16h45

TARIFS* : 282 €/an (30 séances) + CM

Inscriptions : samedi 6 septembre de 9h à 12h à la MJC.

**Tarifs dégressifs proposés, se référer à la 4^{ème} page de couverture «Infos pratiques»*

SCULPTURE SUR BOIS - Marc DELIGA

Début 10 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 : 66 €/an + CM

Inscriptions : samedi 6 septembre de 9h à 12h à la MJC.

ACTIVITES CULTURELLES ET BIEN ÊTRE

ANGLAIS (Enfants 5 à 8 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 15h à 16h ou 16h à 17h en fonction des demandes

8 et 15 octobre - 10 et 17 décembre - 4 et 11 février - 1 et 8 avril - 24 juin et 1 juillet

TARIFS : 108 €/an (10 séances) + CM

Inscriptions : samedi 6 septembre de 9h à 12h à la MJC.



QI GONG - Myriam MARTEL

Début 8 sept.

Existant depuis des millénaires en Chine, le qi gong représente une discipline sportive qui associe gestes lents et exercices de respiration. Les bienfaits de sa pratique sont reconnus (souplesse, coordination, équilibre, relâchement, conscience du corps...), ce qui explique que le nombre d'adeptes est en plein essor. Appartenant aux médecines douces traditionnelles asiatiques, son arrivée en Europe permet à tous de profiter de ses atouts.

lun : 18h00 - 19h30

TARIFS* : 189 €/an (30 séances) + CM

Inscriptions : samedi 6 septembre de 9h à 12h à la MJC.

SOPHROLOGIE - Elise BIRNSTILL • Début 10 oct. (Master en Sophrologie Caycédienne)

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.

Ven : 18h00 - 19h30 (cours continuant)

TARIFS* : 174 €/an

(1/mois - 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

SOPHROLOGIE (5 à 11 ans) - Emilie YORDEY • Début 17 sept. (certifiée RNCP, institut de formation à la sophrologie)

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* : 138 €/an (10 séances, 1/mois) + CM

Inscriptions : samedi 6 septembre de 9h à 12h à la MJC.

D < G < R < G < sarl

Devis Gratuits Résultats Garantis



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

*Tarifs dégressifs proposés, se référer à la 4^{ème} page de couverture «Infos pratiques»

THEATRE - SARAH WEINZAEPFLEN

Début 8 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.

Lun : 18h00 - 19h30 (ados 12 à 17 ans) • 20h30 - 22h30 (adultes)

Mer : 16h15 - 17h45 (enfants 7 à 11 ans)

TARIFS* : 213 €/an (30 séances) + CM.

Places limitées - Inscriptions : samedi 6 septembre de 9h à 12h à la MJC.

VOYAGE SONORE AUX BOLS TIBETAINS

Aloisia DIETRICH

Début 13 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* : 147 €/an (10 séances (1/mois)) + CM

Inscriptions : samedi 6 septembre de 9h à 12h

**Décoratrice d'intérieur
pour professionnels et
particuliers** Depuis 2011



www.interieurbycharlotte.com



**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**

YOGA - Julien NASS prof. diplômés EAY et FNEY • Début 8 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).

Lieu : Ecole maternelle

Lun : 19h15 - 21h15

Mer : 19h15 - 21h15

TARIFS* : 297 €/an (30 séances de 2h) + CM

Inscriptions : samedi 6 septembre de 9h à 12h à la MJC.

BIBLIOTHEQUE - Mireille FUCHS • Début 3 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.

Permanences pendant les vacances scolaires selon affichage.

Mer : 15h30 - 18h30

TARIF : gratuit pour tous

CINEMA - M. GUYON / V. CAUMETTE

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

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

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

 location

 PHOTO

**Tarifs dégressifs proposés, se référer à la 4^{ème} page de couverture «Infos pratiques»*

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

Horaire : 18h00-20h00

Jeu : 25 septembre - 2 octobre - 9 octobre - 16 octobre

TARIF : 33 € (les 4 séances) + CM

Pré-inscription obligatoire avant le 18 septembre à la MJC

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

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 : 22 et 23 novembre 2025 et sam et dim : 25 et 26 avril 2026

TARIF : 105 € + CM

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

D'autres stages variés seront proposés au cours de la saison,
ils seront annoncés au fur et à mesure.



07 82 90 96 78
68190 UNGERSHEIM

 SANIDESIGN68



IMMO SURMESURE
SERVICES IMMOBILIERS

Thierry BOURQUIN
Coach Immobilier Indépendant
Animateur / Développeur réseau

TRANSACTIONS • HOME STAGING
COACHING • RECHERCHE
PERSONNALISÉE DE BIENS

 06 13 35 28 20
 tbourquin@immosurmesure.fr
RSAC: 799 687 611 MULHOUSE

 /immosurmesure
www.immosurmesure.fr

ATTENTION



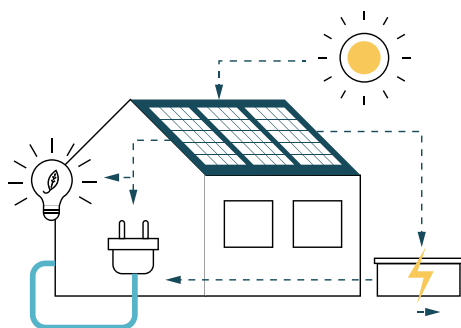
les conditions d'attribution du
pass Sport changent en 2025

plus d'infos sur sports.gouv.fr

*Tarifs dégressifs proposés, se référer à la 4^{ème} page de couverture «Infos pratiques»

Le bureau d'études énergie solaire à Mulhouse et en Alsace

Avec WATTSUN, votre consommation d'électricité, c'est vous qui maîtrisez !



1. Produisez votre électricité verte
2. Utilisez-là au quotidien
3. Revendez ou stockez le surplus

Notre démarche

Chez nous pas d'installation sans études au préalable :

Une étude énergétique

Une simulation de votre production solaire pour vous projeter dans la réalité de votre futur quotidien

Une étude financière

Coût de l'investissement, aides, coût du revient du Kwh, rendement, retour sur investissement, économies prévues

Le matériel préconisé

Le plus adapté à la configuration de votre habitat et à vos usages

**Chez WATTSUN,
on vous garantit :**



Le bon dimensionnement



Le bon chiffrage



La bonne installation

11 Impasse de la vieille Thur
68190 Ungersheim

Tél: 03.89.08.72.77 contact@wattsun68.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} juillet 2025 au 30 juin 2026

Tarifs de la carte de membre :

Pour les - de 16 ans (12 €) - pour les 16 ans et + (15 €)

L'accès à la bibliothèque est désormais GRATUIT pour tous.

L'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

Les inscriptions se font le samedi 6 septembre 2025 et auprès des animateurs et dans la limite des places disponibles. Certaines activités peuvent être annulées faute d'inscriptions suffisantes. Les activités sont interrompues pendant les vacances scolaires, sauf exception et pendant la fête du cochon du 5 mai au 17 mai 2026.

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

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

Pour les familles, une réduction de la cotisation de 21€ pour le 2^{ème} enfant et de 30€ pour le 3^{ème} enfant est accordée pour les activités supérieures à 135 €.

Pour les personnes inscrites à plusieurs activités supérieures à 135€ (hors Coccinelles), une réduction de la cotisation de 21€ pour la 2^{ème} activité et de 30€ pour la 3^{ème} activité est accordée.

En cas de famille nombreuse ou réductions multiples, se renseigner auprès du secrétariat.»

Coupons Sports, chèques vacances, carte bancaire, espèces, chèques (à l'ordre de la MJC «Le Trèfle») et «Radis» sont acceptés pour le règlement des cotisations.

L'Assemblée Générale de la MJC se déroulera le vendredi 21 novembre 2025

MJC «Espace le Trèfle»

68190 Ungersheim - Tél : 03 89 48 86 31

E-mail: accueil@letrefle-ungersheim.fr

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