

MJC UNGERSHEIM

SAISON 2026 - 2027



Espace le Trèfle



MOT DU PRESIDENT

La saison écoulée a été riche en activités, en rencontres et en moments de partage au sein de notre MJC. Grâce à votre participation et à l'implication de notre équipe, notre structure continue de proposer un cadre dynamique et convivial, ouvert à toutes et tous.

Nous poursuivons notre engagement afin de vous accueillir dans les meilleures conditions, que ce soit pour vos activités sportives, de bien-être ou culturelles. Notre équipe, investie et à votre écoute, met tout en œuvre pour vous offrir une expérience de qualité tout au long de l'année.

Le cinéma reste un élément important de notre programmation, dont vous pouvez retrouver les séances sur notre site :

www.mjc-ungersheim.fr

Cette année a également marqué le retour des concerts avec deux évènements qui ont rencontré un très bel accueil. Forts de cette dynamique, nous souhaitons poursuivre et développer cette programmation, avec déjà cinq concerts prévus pour la saison à venir.

D'autres évènements viendront également rythmer l'année, tels que nos spectacles, nos représentations et diverses animations proposées tout au long de la saison.

Nous espérons continuer à faire vivre ces moments de convivialité et à vous proposer de nouvelles initiatives dans les mois à venir.

Notre assemblée générale se tiendra le 20 novembre 2026 et nous espérons vous y retrouver nombreux.

Nous vous souhaitons une excellente saison 2026/2027.

Le président
Caqueux Yaël

SOMMAIRE

Découvrez toutes les activités de la saison 2026-2027

Mot du président	1
Accueil Enfance "LES COCCINELLES"	4



Sport & Fitness

Aquabiking	5	Adultes	Gym Bien-être	12	Adultes
Aquabody-Slim	5	Adultes	Haltéro/Crosstraining	12	Adultes Ados
Aquagym	7	Adultes Ados	Haltéro Kid	13	Enfants
Aquagym Tonic	7	Adultes	Haltéro/Musculation	13	Adultes Ados
AquaHIIT	7	Adultes	Jiu-Jitsu	13	Adultes Ados
Aquarunning	7	Adultes	Judo	15	Tout public
Bébés nageurs	8	Adultes Enfants	Karaté	15	Tout public
Natation adulte	8	Adultes Ados	Krav Maga	16	Enfants
Natation enfant	9	Enfants	Pilates	16	Adultes
Pôle compétition Natation	9	Adultes Enfants	Pilates Fascias	16	Adultes
Activ-Gym séniors	11	Seniors	Postural ball®	16	Adultes Ados
Baby-Eveil	11	Enfants	Pound	17	Adultes
Baby-Gym	11	Enfants	Préparation physique	17	Adultes Ados
Circuit Forme	12	Adultes Ados	Zumba® douce	17	Seniors



Une séance découverte offerte pour toutes les activités !



Danses

Afro Caraïbes	19	Adultes
Danse de salon	19	Adultes
Line Dance	19	Adultes
Show Dance	20	Adultes Ados
Temps Danse	20	Adultes



Manuelles & Artistiques

Djembé	21	Tout public
Peinture huile et acrylique	21	Adultes
Sculpture sur bois	21	Adultes Ados
Initiation à la magie*	22	Enfants
Initiation au crochet	22	Adultes Ados



Culturelles & Bien-être

Anglais enfant*	23	Enfants
Qi Gong	23	Adultes
Sophrologie*	23	Adultes
Sophrologie Enfants*	24	Enfants
Sophrologie Parent-Enfant*	24	Adultes Enfants
Théâtre	24	Tout public
Bols tibétains*	25	Adultes
Yoga vinyasa	25	Adultes
Yin yoga	25	Adultes
Bibliothèque	26	Tout public
Cinéma	26	Tout public
Massage thaïlandais*	27	Adultes



Une séance découverte offerte pour toutes les activités !

* Les stages ne sont pas concernés par les séances découvertes

ACCUEIL ENFANCE

Les Coccinelles

Accueil périscolaire midi et soir,
les mercredis et les vacances scolaires



À 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 périscolaire - MIDI

11h30 à 13h30

Les enfants 3 à 11 ans sont accueillis dès la sortie de l'école pour partager le repas dans un cadre calme et convivial.

Ce temps de pause favorise l'échange, l'autonomie et l'apprentissage du vivre ensemble.

Accueil périscolaire - SOIR

16h00 à 18h30

Les enfants sont cherchés après l'école pour profiter d'un temps pour goûter, jouer et se détendre.

Des activités sont proposées aux enfants et un temps devoirs est mis en place pour les élémentaires.

Accueil du mercredi

08h00 à 18h00

Une journée animée par des activités ludiques, créatives et sportives adaptées à chaque âge.

Temps calme, repas, ateliers, jeux et goûter rythment la journée des enfants.

Accueil de loisirs - VACANCES SCOLAIRES

Accueil de 08h00 à 18h00

Activités de 09h00 à 17h00

Pendant les vacances, les enfants participent à des journées riches en découvertes, jeux et activités variées.

Un programme pensé pour favoriser le partage, la créativité et les moments de convivialité.



Pour tout renseignement,
nous contacter au

03.89.48.86.31

coccinelles@letrefle-ungersheim.fr



ACTIVITÉS SPORTIVES

Bougez, progressez, dépassez-vous !

Des activités pour tous les niveaux et toutes les envies.



AQUABIKING

Doris BOUIN / Arnaud ROEHRIG • Début 8 Sept

Un cours de vélo aquatique dynamique et rythmé, accessible à tous, pour se dépasser tout en prenant du plaisir. Idéal pour améliorer son endurance, affiner sa silhouette et tonifier son corps. Les bienfaits de l'eau permettent un travail efficace en douceur, sans impact sur les articulations.



MAR 12h30 - 13h15 (Doris)

MAR 16h15 - 17h00 (Doris) alterné 1 semaine sur 2 avec Aquarunning

MER 12h15 - 13h00 (Arnaud) **MER** 18h50 - 19h35 (Arnaud)



270€* l'année (30 séances) + Carte Membre

110€ carnet de 10 séances (si place disponible) + Carte Membre

Places limitées. Inscriptions : samedi 5 septembre de 9h à 12h.



AQUABODY-SLIM

Arnaud ROEHRIG • Début 9 Sept

Un cours tonique et dynamique pour renforcer et sculpter votre corps en douceur. Améliorez votre endurance tout en tonifiant abdos, fessiers et cuisses. Grâce aux bienfaits de l'eau, profitez d'un entraînement efficace et revitalisant.



MER 19h40 - 20h25



180€* l'année (30 séances) + Carte Membre

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

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

Befleur

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

HORLOGERIE - BIJOUTERIE
STAUB - STOFFEL

2, place de Ventur
68190 ENSISHEIM
www.bijouterie-etaux-staub-stoffel.com
www.staub-stoffel.com

Tél. 03 89 81 03 37

CONCERTS

5 soirées musicales
à découvrir cette saison

Des artistes variés, des ambiances
uniques et des moments à partager
ensemble tout au long de l'année.



Vendredi

02

OCTOBRE
2026



UBUNTU GOSPEL

GOSPEL

Une soirée chaleureuse et pleine d'énergie portée par les grandes voix locales du gospel.

Vendredi

27

NOVEMBRE
2026



THE CRACKED COOKIES

DUO VOCAL / ROCK / MUSIQUE LATINE / OLD-BOOGIE

Un cocktail explosif entre rock, old boogie et rythmes latins pour une soirée festive et décalée.

Vendredi

12

FÉVRIER
2027



DUDES OF GROOVE SOCIETY

CHANSON FRANÇAISE / SOUL / GROOVE

Un groove élégant mêlant soul, chanson française avec des sonorités chaleureuses et une bonne dose d'humour.

Vendredi

19

MARS
2027



BÉZÈD'H

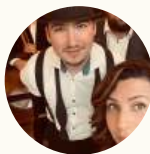
ROCK FESTIF / CELTIQUE

Des sonorités celtiques, une énergie festive et une ambiance parfaite pour célébrer la Saint-Patrick.

Vendredi

16

AVRIL
2027



JAZZ RELEASE

JAZZ

Un univers jazz-swing élégant et chaleureux revisitant avec finesse des classiques pop et jazz.



AQUAGYM

Arnaud ROEHRIG • Début 7 Sept

Un cours d'aquagym accessible à tous pour bouger, se tonifier et garder la forme en douceur. Travaillez l'ensemble du corps tout en améliorant votre cardio sans traumatiser les articulations. Une activité idéale pour se remettre en forme et se sentir bien dans l'eau.



LUN 12h30 - 13h20

JEU 12h15 - 13h00



168€* l'année (30 séances) + Carte Membre

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



AQUAGYM TONIC

Arnaud ROEHRIG • Début 7 Sept

Un cours complet et tonique pour renforcer tout le corps et brûler des calories dans l'eau. Travaillez votre cardio et vos muscles en rythme, avec des exercices variés et dynamiques. Un entraînement ludique et efficace pour garder la forme en musique.



LUN 20h30 - 21h15



174€* l'année (30 séances) + Carte Membre

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



AQUAHIIT

Arnaud ROEHRIG • Début 9 Sept

Un cours explosif dans l'eau pour brûler un maximum de calories et booster votre cardio. Enchaînez des exercices courts et intenses pour tonifier tout le corps. Grâce à l'eau, l'effort est puissant mais sans impact sur les articulations.



MER 20h30 - 21h05



174€* l'année (30 séances) + Carte Membre

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



AQUARUNNING

Doris BOUIN / Arnaud ROEHRIG • Début 8 Sept

Un cours complet mêlant marche, course et travail sur tapis aquatique pour solliciter tout le corps. Renforcez muscles et abdominaux tout en profitant d'un effet massant et drainant. Une activité efficace et accessible à tous, pour se tonifier en douceur dans l'eau.



MAR 16h15 - 17h00 (Doris) alterné 1 semaine sur 2 avec Aquabiking

JEU 13h00 - 13h45 (Arnaud)



270€* l'année (30 séances) + Carte Membre

Places limitées. Inscriptions : samedi 5 septembre de 9h à 12h.

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



BÉBÉS NAGEURS

Doris BOUIN / Arnaud ROEHRIG • Début 13 Sept

Pour les enfants de 4 mois à 6 ans et leurs parents.

Un moment privilégié à partager avec votre enfant pour découvrir l'eau en toute confiance. Favorisez son éveil sensoriel, sa motricité et son autonomie dans un cadre ludique et sécurisé. Une activité douce et conviviale pour renforcer le lien parent-enfant.

Cotisation valable pour 1 couple et 1 enfant



DIM 9h00 - 11h00



189€* l'année (30 séances) + Carte Membre enfants
(51€ par enfant supplémentaire)

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



NATATION ADULTE

Arnaud ROEHRIG • Début 7 Sept

Public adulte à partir de 16 ans.

Un cours pour se défouler dans l'eau tout en perfectionnant les différentes nages. Progressiez à votre rythme, que ce soit pour améliorer votre technique ou apprendre les bases. Un accompagnement adapté à votre niveau pour gagner en aisance et en confiance.



LUN 19h30 - 20h30



192€* l'année (30 séances) + Carte Membre

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

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

SATORIZ le bio pour tous !



13, route de Soultz
68270 WITTENHEIM
Tél : 03.89.62.50.77
E-mail : mulhouse@satoriz.fr



NATATION ENFANTS

Doris BOUIN & maîtres-nageurs • Début 7 Sept

Public ados et enfants à partir de 5 ans.

Apprendre à nager en toute sécurité dès le plus jeune âge, dans un cadre encadré et bienveillant. Votre enfant progresse à son rythme, de la découverte de l'eau au perfectionnement des nages. Des groupes adaptés à chaque niveau pour développer aisance, confiance et autonomie. Un bilan initial sera effectué afin de créer des groupes par niveau.



LUN 17h30 - 18h25 : débutant

18h30 - 19h25 : débutant à confirmé

MAR 18h30 - 19h25 : débutant à confirmé

19h30 - 20h25 : perfectionnement, Ados

MER 14h00 - 14h55 : débutant à confirmé

15h00 - 15h55 : débutant à confirmé

16h00 - 16h55 : confirmé, perfectionnement, Ados

SAM 13h15 - 14h10 : débutant à confirmé

14h15 - 15h10 : perfectionnement, Ados

Inscriptions samedi 5 septembre de 9h à 12h auprès des maîtres-nageurs à la MJC.



189€* l'année (30 séances) + Carte Membre



PÔLE COMPÉTITION NATATION

Maéva DOUTAU • Début 7 Sept

Eligible au Pass Sport / Certificat Médical obligatoire / Adulte et enfants à partir de 7 ans.

Un groupe dédié aux nageurs motivés souhaitant progresser et se dépasser en compétition. Développez technique, endurance et esprit d'équipe dans un cadre à la fois exigeant et convivial. Un accompagnement sérieux et adapté pour évoluer et atteindre ses objectifs.



Pré-compétiteur (année : Garçons/Filles de 2017 à 2020)

MER 13h15 - 14h30 **SAM** 14h00 - 15h00

Avenir Espoir (année : Garçons/Filles 2016 à 2018)

LUN 18h30 - 19h30 **MER** 14h30 - 15h45 **JEU** 18h30 - 20h00

Benjamins et Juniors (année : Garçons/Filles 2015 et moins)

LUN 19h30 - 20h30 **MAR** 19h30 - 20h30

JEU 18h30 - 20h15 **SAM** 12h15 - 14h00

Elite (année : Garçons/Filles 2015 et moins)

LUN 19h30 - 20h30 **MAR** 19h30 - 21h00 **MER** 15h45 - 17h00

JEU 18h30 - 21h00 **SAM** 12h15 - 14h00

Pré-compétiteur 285€* l'année + Carte Membre

Avenir et plus 300€* l'année + Carte Membre

Inscriptions : samedi 5 septembre de 9h à 12h auprès de Maéva DOUTAU à la MJC.



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

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



EXPO

ENTREE
GRATUITE

ART & PASSION

15ème édition

**17 et 18
octobre 2026**



**Samedi
14h à 18h**

**Dimanche
10h à 18h**

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 SENIORS

Florence FRUTIERE • Début 15 Sept

Adapté pour le public Senior.

Une activité douce et ludique pour rester en forme et prendre soin de sa santé. Améliorez mobilité, équilibre, coordination et tonus dans une ambiance conviviale. Un cours adapté aux seniors pour bouger, progresser et se sentir bien.



MAR 9h00 - 10h00

MAR 10h15 - 11h15



168€* l'année (**32 séances** ↑) + Carte Membre

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



BABY-EVEIL

Hélène BATOT • Début 9 Sept

Enfants de 9 mois à 2 ans.

Un moment de complicité à partager avec votre bébé à travers une activité adaptée à son développement. Favorisez son éveil, sa motricité et ses sensations dans un cadre ludique et sécurisé. Des séances variées mêlant mouvement, découverte et relaxation en douceur.



MER 8h30 - 9h15

LIEU Dojo



180€* l'année (**34 séances** ↑) + Carte Membre

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



BABY-GYM

Hélène BATOT • Début 9 Sept

Enfants de 2 à 6 ans. Accompagné d'un parent pour les 2-3 ans.

Une activité ludique pour développer motricité, équilibre et aisance corporelle chez l'enfant. À travers des parcours variés, il découvre son corps tout en s'amusant. Un moment de plaisir et de complicité, accompagné d'un parent pour les plus petits.



MER 9h15-10h00 (2-3 ans) | 10h00 - 10h45 (3-4 ans)

MER 10h45 - 11h30 (4-6 ans) | 11h30-12h15 (3-4 ans ou 4-6 ans)



180€* l'année (**34 séances** ↑) + Carte Membre

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

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



CIRCUIT FORME

Rosi • Début 9 Sept

Eligible au Pass Sport

Un cours dynamique mêlant cardio et renforcement musculaire pour se dépasser dans une ambiance motivante. Travaillez endurance, tonicité et condition physique grâce à des exercices variés et accessibles. Une activité énergique et conviviale pour retrouver la forme en musique.



MER 18h30 - 19h30

MER 19h30 - 20h30



Adolescents jusqu'à 15 ans 72€ l'année + Carte Membre

Jeunes de 16 à 20 ans 90€ l'année + Carte Membre

Plus de 20 ans 120€ l'année + Carte Membre

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



GYM BIEN-ÊTRE

Florence FRUTIERE • Début 17 Sept

Un cours complet mêlant Pilates, Yoga et stretching pour renforcer le corps tout en se détendant. Améliorez souplesse, équilibre, respiration et tonicité dans une ambiance apaisante. Une activité idéale pour prendre soin de son corps et de son bien-être au quotidien.



JEU 16h00 - 17h00

LIEU Dojo



177€* l'année (**32 séances** ↑) + Carte Membre

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



HALTERO / CROSSTRAINING

Raoul VETTER • Début 11 Sept

Eligible au Pass Sport

Une activité intense et variée pour développer force, endurance et condition physique. Enchaînez des exercices fonctionnels de renforcement musculaire dans une ambiance motivante. Un entraînement complet pour se dépasser et progresser à son rythme.



VEN 18h00 - 20h00

LIEU Sous-sol de l'école primaire



Adolescents jusqu'à 15 ans 72€ l'année + Carte Membre

Jeunes de 16 à 20 ans 90€ l'année + Carte Membre

Plus de 20 ans 120€ l'année + Carte Membre

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

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



HALTERO KID

Yaël CAQUEUX • Début 8 Sept

Eligible au Pass Sport / Public enfants de 8 à 11 ans

Une activité ludique pour développer force, posture et coordination à travers des jeux et circuits adaptés. Les enfants découvrent le renforcement musculaire dans une ambiance dynamique et encadrée. Un cours idéal pour bouger, gagner en confiance et apprendre en s'amusant.



MAR 18h00 - 19h00

LIEU Sous-sol de l'école primaire



72€ l'année + Carte Membre

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



HALTERO / MUSCULATION

Guillaume SOMBART • Début 7 Sept

Eligible au Pass Sport / Public adultes et adolescents

Un entraînement complet pour développer force, endurance et condition physique dans une ambiance conviviale. Découvrez la musculation et l'haltérophilie grâce à un encadrement adapté à tous les niveaux. Des séances variées pour progresser, se dépasser et atteindre ses objectifs.

LUN/JEU 19h00 - 21h00 (Haltéro) SOMBART Guillaume - Début 17 Août

LUN 19h00 - 21h00 (Muscu tout public) VETTER Raoul



MAR 19h00 - 21h00 (Muscu tout public) CAQUEUX Yaël

MER 17h00 - 19h00 (Muscu - Haltéro de 11 à 18 ans) VELLA Marco

LIEU Sous-sol de l'école primaire

Adolescents jusqu'à 15 ans 72€ l'année + Carte Membre



Jeunes de 16 à 20 ans 90€ l'année + Carte Membre

Plus de 20 ans 120€ l'année + Carte Membre

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



JIU-JITSU / SELF DEFENSE

J-Luc et Loïck BARTSCH • Début 9 Sept

Certificat médical obligatoire

Apprenez des techniques simples et efficaces pour gagner en confiance et savoir réagir face à une agression. Un cours mêlant maîtrise de soi, condition physique et apprentissage des gestes de défense. Une pratique accessible et encadrée pour progresser en toute sécurité.

MER 19h30 - 21h00



VEN 19h45 - 21h15

SAM 13h30 - 15h00 Self defense féminine, une fois par mois (10 séances)

1ère séance : 26 septembre

LIEU Dojo

174€* l'année + Carte Membre



Self défense féminine : 108€* l'année (10 séances) + Carte Membre

Pré-inscriptions : mardi 1 septembre au Dojo de 17h30 à 19h30

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



Olivier perret IMMO

Projet immobilier - Achat - Vente - Estimation

**Relation de confiance et services
adaptés à votre projet**

Agent commercial en immobilier EI

Contactez-moi : ☎ 07 83 64 21 29

✉ olivier.perret@lfimmo



Estimation Offerte !





JUDO

J-Luc et Loïck BARTSCH • Début 8 Sept

Certificat Medical Obligatoire / Eligible au Pass Sport

BABY JUDO OU JUDO ÉVEIL

4-5 ans / enfants nés en 2021 et 2022

Une initiation ludique pour développer motricité, équilibre et coordination dès le plus jeune âge. Les enfants découvrent le judo à travers des jeux et parcours adaptés.



MAR 17h30 - 18h15 (1er cours avec un parent sur tatami) **LIEU** Dojo

JUDO ENFANT

Un judo accessible et convivial pour apprendre les bases tout en s'amusant. Respect, maîtrise de soi et goût de l'effort accompagnent la progression des enfants jusqu'à la découverte de compétitions.



6 - 9 ans **MAR** 18h15 - 19h15 **VEN** 17h30 - 18h30

10 - 14 ans **MAR** 19h15 - 20h30 **VEN** 18h30 - 19h45 **LIEU** Dojo



165€* l'année + Carte Membre

Pré-inscriptions : mardi 1 septembre au Dojo de 17h30 à 19h30

JUDO ADOS/ADULTE

Une pratique du judo pour entretenir sa forme, progresser techniquement et se dépasser. Du loisir à la préparation des grades, chacun évolue à son rythme.



MER 19h30 - 21h30

VEN 19h45 - 21h15

LIEU Dojo



174€* l'année + Carte Membre

Pré-inscriptions : mardi 1 septembre au Dojo de 17h30 à 19h30



KARATÉ

J-Luc COLLOT et Gérard STEPIEN • Début 9 Sept

Eligible au Pass Sport / Public à partir de 4 ans

Découvrez un art martial complet alliant technique, maîtrise de soi et condition physique. Accessible à tous dès 4 ans, le karaté développe coordination, confiance et discipline. Une pratique enrichissante pour progresser dans une ambiance conviviale et respectueuse.

LUN 18h00 - 19h00 (Enfants) **LUN** 19h00 - 20h30 (Adultes)

MER 17h00 - 18h00 (Karaté Eveil à partir de 4 ans)



MER 18h15 - 19h15 (Karaté Enfants - Adultes)

JEU 18h00 - 19h00 (Enfants) **JEU** 19h00 - 20h30 (Adultes)

SAM 14h00 - 16h00 (Cours ouvert à tous) *Selon calendrier sportif*

LIEU Dojo



138€* l'année pour les enfants + Carte Membre

186€* l'année pour les adultes + Carte Membre

Inscriptions le 7 sept. à 18h00 au Dojo / Reprise des cours le 9 sept.

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



KRAV MAGA

Stéphane HOFFART • Début 12 Sept

Eligible au Pass Sport / De 8 à 13 ans

Apprenez des techniques de défense simples et efficaces dans une activité dynamique et accessible à tous. Un cours complet pour gagner en confiance, se défouler et améliorer sa condition physique.



SAM 10h15 - 11h15

LIEU Dojo



168€* l'année (30 séances) + Carte Membre

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



PILATES

Florence FRUTIERE • Début 17 Sept

Prévoir une tenue souple et un tapis de sol

Une méthode douce et complète pour renforcer les muscles profonds, améliorer posture et souplesse. Le Pilates aide à retrouver équilibre, tonicité et bien-être au quotidien.



JEU 19h30 - 20h30 (Intermédiaire à avancé)

LIEU Ecole maternelle

JEU 20h35 - 21h35

LIEU Ecole maternelle

VEN 10h00-11h00

LIEU Dojo



261€* l'année (**32 séances** ↑) + Carte Membre

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



PILATES FASCIAS

Carole UNTERFINGER • Début 10 Sept

Une approche douce et fluide centrée sur la mobilité, le relâchement et les sensations du corps. Le travail des fascias améliore souplesse, aisance de mouvement et bien-être global.



JEU 10h30 - 11h30

LIEU Dojo



261€* l'année (**32 séances** ↑) + Carte Membre

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



POSTURAL BALL®

Carole UNTERFINGER • Début 10 Sept

Prévoir un tapis de yoga et un Swiss ball

Une méthode douce mêlant exercices de posture, respiration et renforcement avec un swiss ball. Les mouvements lents et fluides permettent de relâcher les tensions, améliorer l'alignement du corps et renforcer les muscles profonds en douceur.



JEU 9h30 - 10h15



192€* l'année (**32 séances** ↑) + Carte Membre

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

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




POUND (BAD'FIT)

Sarah WEINZAEPFLEN • Début 7 Sept

Un cours cardio original et ultra dynamique mêlant fitness, musique et mouvements rythmés avec des baguettes.

Travaillez endurance, coordination et rythme dans une ambiance énergique et ludique.

 LUN 19h35 - 20h20

€ 186€* l'année (30 séances) + Carte Membre
Inscriptions : samedi 5 septembre de 9h à 12h à la MJC.




PRÉPARATION PHYSIQUE

J-L et L. BARTSCH
P. SCHAEFFER • Début 7 Sept

Certificat médical obligatoire

Un entraînement complet pour se remettre en forme, renforcer son corps et améliorer sa condition physique.

Renforcement musculaire, cardio et travail fonctionnel se combinent dans une ambiance motivante et conviviale.

 LUN 18h30 - 19h30 LUN 19h30 - 20h30
JEU 12h15 - 13h15 JEU 18h30 - 19h30

LIEU Dojo

€ 174€* l'année (30 séances) + Carte Membre
Pré-inscriptions : mardi 1 septembre au Dojo de 17h30 à 19h30




ZUMBA® DOUCE

Carole UNTERFINGER • Début 9 Sept

Destiné aux seniors actifs et débutants de tout âge

Une Zumba adaptée aux seniors et débutants pour bouger en musique en douceur et sans sauts. Profitez d'une activité conviviale et accessible pour garder la forme, travailler le cardio et se faire plaisir.

 MER 14h00 - 15h00

€ 171€* l'année (32 séances ↑) + Carte Membre
Inscriptions : samedi 5 septembre de 9h à 12h à la MJC.

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



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 **Mathieu LEHMANN** pour en avoir effectué, gracieusement, la mise en page.





**VOTRE ARTISAN LOCAL
DE CONFIANCE**



ALEXANDRE

06.14.99.79.47

UNGERSHEIM



Mr GAUTHIER Mathieu

Entretien - Dépannage - Réparation - Contrat SAV

chauffago-gauthier@free.fr

1 rue des prés

68190 UNGERSHEIM



03 89 34 04 41

06 63 51 82 55



07 82 90 96 78
68190 UNGERSHEIM

 SANIDESIGN68

ACTIVITÉS DANSES

Des activités dynamiques pour s'exprimer,
se dépenser et prendre du plaisir en musique.



AFRO CARAÏBES

Karine JEANVILLE • Début 10 Sept

Découvrez l'énergie des danses afro et caribéennes à travers des chorégraphies rythmées et expressives. Une activité dynamique et conviviale pour bouger, se libérer et voyager en musique.



JEU 19h00 - 20h00 **JEU** 20h00 - 21h00



171€* l'année (30 séances) + Carte Membre

Inscriptions : samedi 5 septembre de 9h à 12h.



DANSE DE SALON

Christiane et Robert KASZEWSKI • Début 8 Sept

Walse, tango, samba, rock... apprenez les grandes danses de couple dans une ambiance conviviale. Débutants ou confirmés, venez partager le plaisir de danser à deux.



MAR 20h00 - 22h00 (Débutants)

MER 20h00 - 22h00 (Confirmés)

LIEU Salle de musique



318€* l'année par couple (36 séances) + 2 Cartes Membre

Inscriptions : samedi 5 septembre de 9h à 12h.



LINE DANCE

Florence FRUTIERE • Début 17 Sept

Une danse en ligne rythmée et accessible pour travailler coordination, mémoire et sens du rythme. Des chorégraphies variées et conviviales pour bouger et s'amuser en musique.



JEU 17h30 - 18h30 (Débutants)

JEU 18h30 - 19h30 (Intermédiaire)

LIEU Ecole maternelle



186€* l'année (32 séances ↑) + Carte Membre

Inscriptions : samedi 5 septembre de 9h à 12h.

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



SHOW DANCE

Jessica CIPRIANO PERRET • Début 8 Sept
Sarah WEINZAEPFLEN

Les groupes sont formés par niveau et selon l'âge à partir de 5 ans
Un cours dynamique mêlant plusieurs styles de danse moderne et contemporaine.

Tout au long de l'année, les élèves préparent un spectacle en travaillant chorégraphies, expression et mise en scène.

Sarah **MER** 09h00 - 10h00 • 10h00 - 11h00 •
11h00 - 12h00 • 15h15 - 16h15

Jessica **MAR** 18h30 - 19h30 (Ados) • 19h45 - 20h45 (Adultes)
MER 9h15 - 10h00 • 10h00 - 11h00 • 11h00 - 11h45 •
14h00 - 14h45 • 15h00 - 16h00 • 16h00 - 17h00
17h00 - 18h00 • 18h00 - 19h00



156€* l'année (30 séances) + Carte Membre

Inscriptions : samedi 5 septembre de 9h à 12h.



TEMPS DANSE

Jessica JUNG • Début 8 Sept

Découvrez différentes danses du monde à travers des chorégraphies simples et accessibles.

Une activité conviviale pour bouger, s'exprimer et partager le plaisir de danser en musique.



MAR 19h45 - 20h45



147€* l'année (30 séances) + Carte Membre

Inscriptions : samedi 5 septembre de 9h à 12h.

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

CHEM'NETTE

DGRG sarl
Devis Gratuits Résultats Garantis

DESINSECTISATION
DERATISATION
DESINFECTION
DESODORISATION
DEGORGEMENT
DEPOIGONNEMENT

dgrg-traitement.com

03 89 52 65 10

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

ACTIVITÉS MANUELLES ET ARTISTIQUES

Des ateliers conviviaux pour découvrir, créer
et partager un moment de détente et d'expression.



DJEMBÉ

Franck ANJOURS - APOUROU • Début 8 Sept

Découvrez les rythmes et techniques du djembé dans une ambiance conviviale et dynamique.

Un atelier musical pour apprendre, s'exprimer et partager le plaisir de jouer ensemble.



MAR 19h30 - 21h00 (Débutant)

MER 17h00 - 18h30 (7-12 ans) • 18h30 - 20h00 (à partir de 13 ans)



183€* l'année (30 séances) + Carte Membre

Inscriptions : samedi 5 septembre de 9h à 12h.



PEINTURE HUILE ET ACRYLIQUE

Rita DUPUY - HABERMARCHER • Début 8 Sept

Matériel de peinture à apporter

Développez votre créativité à travers la peinture à l'huile, l'acrylique et les techniques de dessin.

Débutants ou confirmés, progressez à votre rythme dans une ambiance détendue et artistique.



MAR 08h45 - 11h15

VEN 14h15 - 16h45



291€* l'année (30 séances) + Carte Membre

Inscriptions : samedi 5 septembre de 9h à 12h.



SCULPTURE SUR BOIS

Marc DELIGA • Début 9 Sept

Dans un premier temps outillage et premiers bois mis à disposition

Initiez-vous à la sculpture sur bois et découvrez les techniques de bas-relief, haut-relief et ronde-bosse.

Un atelier créatif et accessible pour apprendre à travailler le bois dans une ambiance conviviale.



MER 18h30 - 20h30 (Adultes et ados à partir de 14 ans)



78€ l'année + Carte Membre

Inscriptions : samedi 5 septembre de 9h à 12h.

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



INITIATION À LA MAGIE

Frank BARTON • Début 24 Sept

Matériel fourni / Age de 7 à 13 ans

Découvrez les bases de la magie et apprenez des tours étonnants à reproduire facilement autour de vous.

Manipulation, illusion et mise en scène seront abordées pas à pas dans une ambiance ludique et conviviale.

Un atelier original pour développer confiance, créativité et sens du spectacle.



Horaires 18h00 - 20h00

JEU 24 Septembre - 1 Octobre - 8 Octobre - 15 Octobre



45€ les 4 séances + Carte Membre

Pré-inscription obligatoire avant le 17 septembre à la MJC



INITIATION AU CROCHET

Danièle FRITSCH • Début 8 Sept

Réservé aux débutants / Matériel de démarrage inclus

Initiez-vous au crochet et apprenez les bases pour réaliser vos premières créations à votre rythme.

Point après point, découvrez une activité créative, relaxante et accessible à tous les débutants.

Un moment convivial pour créer, progresser et partager le plaisir du fait main.



MAR 18h30 - 20h00 (Cours débutants)



78€ l'année + Carte Membre

Inscriptions : samedi 5 septembre de 9h à 12h.

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

L'hair stylé
Salon de coiffure

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

Votre fournisseur
en vins d'Alsace

Edouard Leiber

Traditions & Qualité

9, rue Principale
68420 HUSSEREN-LES-CHATEAUX
Tél. 03 89 49 25 05
Site : edouard-leiber.com

E-mail :
caveau.leiber@wanadoo.fr

ACTIVITÉS CULTURELLES ET BIEN-ÊTRE

Culture, relaxation et découverte se mêlent
pour favoriser bien-être et épanouissement personnel.



ANGLAIS ENFANTS (5 À 8 ANS)

Cécile MARCUS • Début 7 Oct

Prévoir une trousse avec des crayons de couleur et un crayon à papier
Une initiation ludique à l'anglais à travers jeux, chansons, histoires et activités adaptées aux enfants.

Les élèves découvrent la langue en s'amusant dans un univers créatif et interactif.

HORAIRES



Les deux derniers mercredis précédant les vacances scolaires de 15h à 16h

07/10 - 14/10 - 09/12 - 16/12 - 10/02 - 17/02 - 07/04 - 14/04 - 23/06 - 30/06



111€ l'année (10 séances) + Carte Membre

Inscriptions : samedi 5 septembre de 9h à 12h.



QI GONG

Myriam MARTEL • Début 7 Sept

Une pratique douce associant mouvements, respiration et concentration pour harmoniser le corps et l'esprit.

Le Qi Gong favorise détente, équilibre, souplesse et bien-être au quotidien.



LUN 18h00 - 19h30



282€* l'année (30 séances) + Carte Membre

Inscriptions : samedi 5 septembre de 9h à 12h.



SOPHROLOGIE

Elise BIRNSTILL • Début 11 Sept

Dispose d'un Master en Sophrologie Caycédiennne

Une pratique de relaxation et de respiration pour mieux gérer stress, émotions et fatigue au quotidien.

Un moment pour se recentrer, retrouver calme et sérénité.



VEN 18h00 - 19h30 (1 vendredi par mois sur 9 mois dont une sur une demi journée)



186€* l'année (9 séances) + Carte Membre

Pré-inscription et renseignements au 06 99 74 89 06
et par mail : elise.birnstill@wanadoo.fr

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



SOPHROLOGIE ENFANTS

Emilie YORDEY • Début 16 Sept

Pour les enfants de 5 à 11 ans / Certifiée RNCP

Des ateliers ludiques pour aider les enfants à mieux gérer leurs émotions et développer confiance et calme intérieur.

Respiration, relaxation et jeux permettent d'apprendre à se recentrer tout en s'amusant.



MER 11h00 - 12h00 (1 mercredi par mois)



99€ l'année (7 séances) ou 20€/séance + Carte Membre
Inscriptions : samedi 5 septembre de 9h à 12h.



SOPHROLOGIE PARENT-ENFANT

Emilie YORDEY • Début 26 Sept

Pour les enfants de 5 à 11 ans et leur parent

Un moment de calme et de complicité pour apprendre à se détendre et partager des outils simples de relaxation.

Une activité douce pour renforcer le lien parent-enfant et vivre un moment privilégié ensemble.



SAM 10h00 - 11h15 (5 fois dans l'année)



135€ l'année (5 séances) ou 30€/séance + Carte Membre
Inscriptions : samedi 5 septembre de 9h à 12h.



THÉÂTRE

Sarah WEINZAEPFLEN • Début 7 Sept

Découvrez le plaisir du jeu, de l'expression et de l'improvisation dans une ambiance créative et conviviale.

Les ateliers développent confiance, imagination et aisance à l'oral à travers la préparation d'un spectacle de fin d'année.

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 de 12 à 17 ans) • 20h30 - 22h30 (Adultes)
MER 16h15 - 17h45 (Enfants de 7 à 11 ans)



Enfants et Ados 216€* l'année (30 séances) + Carte Membre
Adultes 261€* l'année (30 séances) + Carte Membre
Inscriptions : samedi 5 septembre de 9h à 12h.

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



BOLS TIBÉTAINS

Aloisia DIETRICH • Début 26 Sept

Prévoir un tapis de sol, une couverture et un coussin

Un moment de relaxation profonde grâce aux vibrations sonores des bols tibétains et autres instruments intuitifs.

Une pratique apaisante pour relâcher les tensions, calmer le mental et favoriser le bien-être.



SAM 10h00 - 11h00 (1 samedi par mois)



153€* l'année (10 séances) + Carte Membre

Inscriptions : samedi 5 septembre de 9h à 12h.



YOGA VINYASA

Julie LIPP • Début 9 Sept

Un yoga dynamique où mouvements et respiration s'enchaînent dans un flow fluide et énergisant.

Améliorez souplesse, équilibre et concentration tout en renforçant le corps en douceur.

Les cours offrent un espace pour se recentrer, se reconnecter à ses sensations et prendre un moment pour soi dans un cadre bienveillant.



MER 18h00 - 19h30

LIEU Ecole maternelle



225€* l'année (30 séances) + Carte Membre

Inscriptions : samedi 5 septembre de 9h à 12h.



YIN YOGA

Julie LIPP • Début 9 Sept

Un yoga lent et apaisant basé sur des postures tenues plusieurs minutes pour relâcher les tensions profondes.

Une pratique idéale pour ralentir, améliorer sa souplesse et retrouver calme et sérénité. Les séances offrent un moment d'introspection, dans une atmosphère apaisante et bienveillante.



MER 19h45 - 21h15

LIEU Ecole maternelle



225€* l'année (30 séances) + Carte Membre

Inscriptions : samedi 5 septembre de 9h à 12h.



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



BIBLIOTHÈQUE

Mireille FUCHS • Début 2 Sept

La bibliothèque municipale met à votre disposition de nombreux ouvrages pour tous les âges : romans, thrillers ... dès leur sortie, documentaires, BD, mangas et albums. Le partenariat avec la BDA de Colmar permet également d'adapter notre offre à la demande. Les nouveautés sont désormais visibles sur notre site Facebook MJC Le Trèfle.

-  **MER** 15h30 - 18h30
-  **VEN** 15h00 - 18h00
- Congés scolaire** 1er mercredi des vacances 15h30 - 18h30

Club Lecture

Et si vous avez envie de partager ou d'élargir vos lectures, Sylvie, libraire pendant 30 ans, se fera un plaisir de vous accueillir et d'échanger avec vous dans son Club Lecture.

-  **Jeudi 05 novembre 2026** 17h00 - 18h00
-  **Jeudi 14 janvier 2027** 17h00 - 18h00
- Jeudi 04 mars 2027** 17h00 - 18h00

€ Gratuit pour tous



CINÉMA

M. GUYON et V. CAUMETTE • Voir programmation

Découvrez toute l'année une sélection de films récents à partager en famille ou entre amis.

Des séances conviviales pour profiter du cinéma près de chez vous, au fil de notre programmation.

€ Enfants 3€ par séance
Adultes 4€ par séance



Pâtissier - Chocolatier
Glacier
Confiseur - Traiteur
Salon de thé

Repas sur place ou emporter - Dépôt de pain
68 190 ENSISHEIM - 03 89 81 02 52
Retrouvez-nous sur **Facebook**
et **PatisserieRuthmannensisheim.fr**



D < G < R < G sarl
Devie Gratuits Resultats 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



MASSAGE THAÏLANDAIS

Angelo CAUTILLO

Praticien de massages bien-être professionnel

Certificat médical de non contre-indication obligatoire

Prévoir un tapis de sol, une grande serviette, un plaid, un petit coussin et une tenue souple.

Le support de cours est fourni

Découvrez les techniques de base du massage thaïlandais à travers étirements, pressions et mobilisations du corps.

Une pratique complète mêlant relaxation, respiration et travail énergétique pour favoriser bien-être et détente.

Un atelier accessible pour apprendre les gestes essentiels dans une ambiance conviviale.

Horaires 09h00 - 12h00 et 14h00 - 18h00



SAM et DIM 21 et 22 Novembre 2026

ou **SAM et DIM** 24 et 25 Avril 2027



105€ le weekend + Carte Membre

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

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

Crédit Mutuel

Du Nouveau Monde

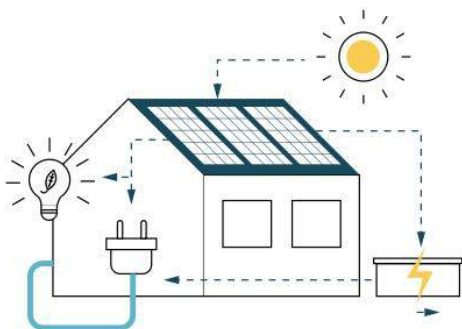
20 rue de la Gare – 68540 Bollwiller

Tél : 03 89 36 64 65

Courriel : 03351@creditmutuel.fr

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-la 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

Tout ce qu'il faut savoir pour s'inscrire
et participer aux activités !

CARTE MEMBRE

OBLIGATOIRE

pour pratiquer une ou plusieurs activités

Moins de 16 ans

12€

16 ans et +

15€

Accès à la bibliothèque

GRATUIT



Valable du 1er Juillet 2026
au 30 Juin 2027

RÉDUCTIONS



FAMILLES

- 2ème enfant : - 21€
- 3ème enfant : - 30€

pour les activités supérieures à 135€



MULTI-ACTIVITÉS

- 2ème activité : - 21€
- 3ème activité : - 30€

Hors Coccinelles et activités
inférieures à 135€

A RETENIR



Aucun remboursement ne sera effectué en
cours d'année.



En cas 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.

INSCRIPTIONS



Samedi 5 septembre 2026

et auprès des animateurs lors des cours
dans la limite des places disponibles

Certaines activités peuvent être annulées faute
d'inscriptions suffisantes.



Activités interrompues :

pendant les vacances scolaires, sauf
exception et pendant la fête du
cochon **du 30 avril au 9 mai 2027**



Règlement de l'activité :

à l'année ou en 3 paiements différés
lors de l'inscription (octobre,
novembre et décembre)

MOYENS DE PAIEMENT



Carte
bancaire



Espèces



Chèque
bancaire



Coupons
Sport



Chèques
Vacances
(ANCV)



Pour tout renseignement

03.89.48.86.31

accueil@letrefle-ungersheim.fr
letrefle-ungersheim.fr