



SAISON 2023/2024



Bienvenue à la MJC Altkirch !

Saison 2023-2024



Le président a quelque chose à vous dire...

Chères adhérentes, chers adhérents,

Une nouvelle saison 2023-2024 s'annonce avec beaucoup de nouveautés tant sur la présentation de la plaquette que sur les nouvelles activités.

Un grand bravo à toute l'équipe de la MJC et à toutes les animatrices et animateurs. Adhérentes, adhérents, je compte sur vous toutes et tous pour faire encore mieux que la saison 2022-2023 !

Au nom de toute l'équipe de la MJC, je vous souhaite une nouvelle saison enrichissante sur les plans sportif, ludique, artistique et culturel.

Prenez bien soin de vous,

A bientôt !

Michel SCHÖBER
Président de la MJC Altkirch

Contacts :

Président : *Michel Schober*

Directeur : *Gilles Martines*

Directrice Adjointe : *Violette Centlivre*

Accueil : *Rachel Rubino & Mélanie Dhouailly*

MJC ALTKIRCH - L'Agora

📍 1a rue des Vallons 68130 ALTKIRCH  [www.mjc-](http://www.mjc-alkirch.fr)

☎ 03 89 40 98 91

 [alkirch.fr](https://www.facebook.com/alkirch.fr)

✉ info@mjc-alkirch.fr

 MJC Altkirch

INSCRIPTIONS EN LIGNE SUR



MJC-ALTKIRCH.FR SUIVEZ NOS ACTUALITES !

 MJC Altkirch  @mjc.alkirch

Horaires d'ouverture de l'accueil :

Lundi : 13h30 à 18h

Mardi à Jeudi : 10h à 12h

13h30 à 18h

Vendredi : 10h à 12h

13h30 à 17h

Couverture et Conception : MJC Altkirch



Avec le soutien
de la **Communauté
de Communes
du Sundgau**





ZOOM SUR LA MJC CIC ALTKIRCH

Au sein de la MJC, beaucoup de personnes pratiquent des activités sportives, culturelles et de loisirs. Des animations Jeunesse sont aussi organisées pendant les vacances scolaires, ainsi que des séjours et des manifestations diverses : les expositions artistiques dans le Hall de l'Agora, l'exposition de **Photographie** et le salon **Histoire d'Œufs**, le festival de théâtre les **Drama'tics** en avril, ainsi que le Gala de **Danse** en mai. La MJC joue également un rôle important dans la vie des quartiers des communes du secteur d'ALTKIRCH de la Communauté de Communes SUNDGAU. Avec ses amateurs, la MJC est une association importante pour la vie citoyenne auprès des jeunes et des moins jeunes.

Les amateurs sont à votre écoute et tenteront de répondre à vos attentes. Ouverts à tous les projets, nous vous attendons pour vous aider à les réaliser !

VOTRE SAISON 2023/2024

Rentrée des activités : le **lundi 11 septembre 2023**.

Pendant les vacances scolaires, les activités sont arrêtées. Les activités prendront fin le **samedi 1^{er} juin 2024**.

Pour le bon déroulement de l'activité au sein du groupe, il est important d'être **ponctuel**, à l'arrivée comme au départ, et **assidu** ! C'est la clé pour évoluer, profiter pleinement, et s'épanouir toute l'année.

Propreté : Pour le confort de tous durant la pratique des activités en salle de sport, pensez à toujours prendre vos baskets à semelles blanches, chaussons d'escalade ou chaussures de danse à la main, et ne les portez pas en arrivant !

VOTRE ADHÉSION

Tout pratiquant d'une activité au sein de la MJC doit être adhérent de l'association. La carte d'adhésion est valable pour la saison en cours du **1^{er} juillet 2023 au 30 juin 2024**.

Le tarif de l'adhésion est fixé à 15 € et réduit à 10 € pour les jeunes, étudiants, retraités et demandeurs d'emploi. Et pour les familles, le tarif de l'adhésion est abaissé à 5 € à partir du troisième membre du foyer. L'adhésion comprend une assurance en cas d'accident lors des activités. En tant qu'adhérent de l'association, vous avez le droit d'assister aux assemblées générales, ainsi que d'y voter après 6 mois d'adhésion et 16 ans révolus. Vous pouvez également vous impliquer dans la vie de la MJC et participer à sa gestion en devenant membre du conseil d'administration de l'association. L'Association est inscrite au Tribunal d'Instance d'Altkirch Volume 27 Folio 1376, et agréée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports au n°02/2008-J-68.

INSCRIPTIONS

Pour vous inscrire :

Inscrivez-vous sur www.mjc-alkirch.fr dès fin août (*vivement conseillé pour un traitement personnalisé*)

Une réponse par mail vous sera adressée pour valider l'inscription, ou vous prévenir si vous êtes malheureusement inscrit sur liste d'attente (*en cas d'erreur, de places insuffisantes...*).

Ce mail vous indiquera comment transmettre à la MJC votre règlement avec photo, certificat médical (pour les activités sportives) et une enveloppe timbrée adressée à votre nom pour recevoir votre carte d'adhésion.

Vous pouvez également venir sur place à la MJC avec règlement, photo, certificat médical à partir du **Lundi 4 septembre 2023, aux horaires d'ouverture de l'accueil**.

Pour toute question, n'hésitez pas à nous écrire à info@mjc-alkirch.fr ou nous téléphoner au **03 89 40 98 91**.

La MJC est ouverte à tous. Il n'existe pas de priorité d'inscriptions en fonction du domicile, mais par ordre d'arrivée. Ne tardez pas à vous inscrire, certaines activités très populaires sont limitées en nombre de participants. Aussi, il n'y a pas de séance d'essai sans inscription préalable : si le déroulement de l'activité ne correspond pas à vos attentes, vous pouvez demander l'annulation de votre inscription et le remboursement de la cotisation après la 1^{ère} séance (l'adhésion n'est pas remboursable). Les activités sont susceptibles d'être annulées, suspendues ou retardées faute d'inscription. Merci de votre compréhension.

TARIFS & RÈGLEMENTS

La cotisation comprend les frais de gestion liés à l'activité et la licence sportive s'il y a lieu.

Nous acceptons les règlements par chèque à l'ordre de la MJC, CB sur PayAsso, espèces, chèques vacances ANCV & sports ANCS, virements bancaires, les pass culture pour les activités culturelles des 15/18 ans et bons CAF pour les séjours agréés. Les règlements en plusieurs fois sont envisageables. Aucun remboursement ne sera effectué en cas d'absence, sauf en cas de force majeure (maladie de longue durée, contre-indication médicale à la pratique d'une activité, grossesse, déménagement...) et uniquement pour une absence supérieure à un trimestre. Les trimestres non entamés pourront alors être remboursés sur justificatif, à condition d'avoir fourni le justificatif dans un délai d'un mois. En cas de démarrage différé d'un trimestre ou plus, une cotisation partielle peut vous être appliquée.

Dans le cas des animations ponctuelles (sorties, stages de vacances), seule une demande accompagnée d'un certificat médical, transmise sous 48 heures à la MJC d'ALTKIRCH ou à info@mjc-alkirch.fr, fera l'objet d'un remboursement.

RESPONSABILITÉ & SÉCURITÉ

Pour des raisons évidentes de sécurité, les enfants doivent obligatoirement être confiés à l'animateur en personne au début de chaque séance. De même, ils devront être recherchés devant la salle à la fin de la séance par un parent ou adulte autorisé. La MJC se décharge de toute responsabilité si ces précautions ne sont pas respectées. À défaut, les animateurs contacteront les autorités compétentes pour prendre en charge les mineurs.

Des photographies prises occasionnellement pendant les activités, et manifestations, seront diffusées sur le site internet et les réseaux sociaux de la MJC. Si vous refusez d'y apparaître, merci de le signaler lors de votre inscription, et à la prise des clichés.

La liste de nos activités n'est pas exhaustive, elle évolue au gré des propositions et de nos possibilités. Ce programme est donc amené à changer en cours d'année. Nous vous invitons à jeter un œil sur notre site internet ou à nous contacter si vous avez une question particulière. Enfin si vous avez envie de monter un projet d'activité au sein de la MJC, n'hésitez pas à nous présenter votre idée !

SOMMAIRE

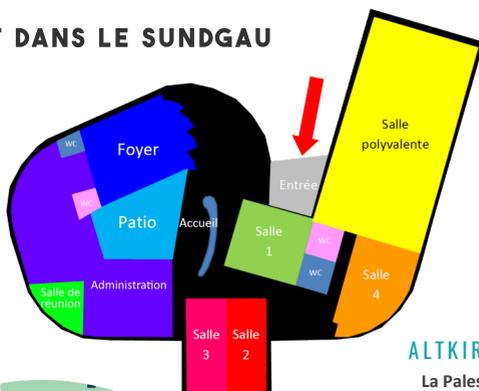
ZOOM SUR LA MJC ALTKIRCH	PAGE 4
LES ANIMATIONS JEUNESSES (VACANCES, SÉJOUR...)	PAGE 6
NOS ÉVÉNEMENTS	PAGE 7
CALENDRIER	PAGES 8-9
LES ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES :	PAGES 10-22
LANGUES ET CULTURE	PAGE 10-11
LOISIRS CRÉATIFS	PAGES 12-14
ARTS DU SPECTACLE	PAGE 15
DANSE	PAGES 16-17
ACTIVITÉS GYMNIQUES	PAGES 18-19
ACTIVITÉS SPORTIVES	PAGES 20-21
CORPS & ESPRIT	PAGE 22
LES OFFRES ET INTERVENTIONS DE NOS PARTENAIRES	PAGE 23

Au dos de cette brochure, retrouvez également le programme des activités de la **MJC DE DANNEMARIE**.

NOUS TROUVER À ALTKIRCH ET DANS LE SUNDGAU

MJC, L'Agora, 1a rue des Vallons, ALTKIRCH

La MJC est perchée derrière la Médiathèque.
Pour accéder au parking, prendre le chemin à droite de la Médiathèque.



CARSPACH

Préau du Groupe scolaire,
3 place de la Paix

HIRSINGUE

COSEC de HIRSINGUE,
24 Rue de l'III

Dorfhüs, place de l'Église

HIRTZBACH

Foyer Saint-Maurice, Salle polyvalente,
3a rue Principale

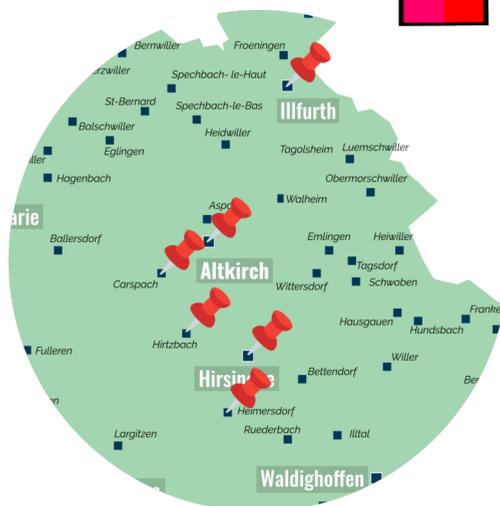
Espace de Loisirs, (Tennis, Volley, Foot, Basket, Pétañque, Ping-pong, Aire de jeux) rue de la Forge

ILLFURTH

Maison des Œuvres,
25 Rue Bernkirch

HEIMERSDORF

Salle polyvalente,
rue de la Forêt



ALTKIRCH

La Palestre,
rue de HIRTZBACH (en face du lycée JJ. HENNER)

COSEC d'ALTKIRCH,
rue des Jardins (Juste après la piscine, en passant derrière la Halle au Blé)

Salle Léopold CAPDET,
Préau des Tuileries,
9 Rue de FERRETTE

Salle des Jeux, Maison des Associations,
9 rue de Ferrette (entrée derrière l'ascenseur)

Salle de motricité École Saint-Morand,
2 rue Saint-Morand

Stand de tir de l'ASOR ALTKIRCH,
2 rue de la Forêt

ANIMATION JEUNESSE ET SERVICES

JEUNESSE : RDV Tous les mardis AU FOYER DE LA MJC !

Tous les mardis de 18h à 20h pour s'amuser, discuter, créer, jouer, débattre et monter vos projets ! Et le foyer est aussi ouvert à tous du lundi au vendredi de 12h à 14h, et quand vous le demanderez ! Jeux de société, Billard, Cyberspace sont à disposition !

LES VACANCES SCOLAIRES

La MJC propose de très nombreuses activités durant les vacances d'été ! Nous travaillons également pour les vacances scolaires avec de nombreux partenaires associatifs locaux avec qui nous sommes heureux de collaborer et de vous offrir un programme riche et varié pour tous les âges lors des vacances... Si vous faites partie d'un club ou d'une association sundgauvienne et que vous souhaitez travailler avec nous, n'hésitez pas à vous manifester !

Animations, Sorties et Stages : un large choix d'activités proposé aux jeunes pendant les vacances scolaires ! Pour la Toussaint, le Printemps et l'Été : **Escalade, Cirque, Badminton, Europa Park, Baby Gym, Danse, Futsal, Rando VTT, Roller, & tout un panel lors des Journées Vie le sport** et des **mini-séjours**. Pour Noël, *dès l'ouverture de la patinoire hivernale d'ALTkirch*, **Patinage, Hockey sur glace, Baby-Glace** ! Et pour l'Hiver, **Mini Ski Initiation** et d'autres activités créatives, ludiques etc. **De quoi se divertir, se dépenser et s'amuser** ! Le programme sera mis en ligne sur notre site internet, www.mjc-alkirch.fr, et envoyé via la newsletter.

LES SÉJOURS

Sports d'hiver à CAMPODOLCINO (Italie)

1ère Semaine des Vacances d'Hiver, du dimanche 25 février au samedi 02 mars 2024

Séjour dans les Alpes italiennes, dans un hôtel chaleureux tout confort, près de la station www.madesimo.com, magnifique domaine skiable de 50 km de pistes, avec des remontées mécaniques de 1500 m à 3000 m. Hébergement en chambres de 2, 3 et 4 places aménagées en fonction de la composition des groupes d'âges. S'agissant d'un séjour en groupe, aucune chambre simple ne sera attribuée. Encadrement par des moniteurs diplômés pour le ski et pour le snowboard, pour les niveaux débutants/initiés/experts.

Coût: 610 € (560 € jusqu'à 12 ans révolus), Adhésion obligatoire et arrhes de 200 € par personne à l'inscription.

Inscrivez-vous dès novembre, limité à 40 places « jeunes » et 25 places « familles ».

Camp SURF à HOURTIN/LACANAU (33)

Du dimanche 11 au samedi 17 août 2024

À la découverte de l'Aquitaine, l'océan Atlantique, surf, bodyboard, hébergement camping, soirées jeux et détente, tournoi de volley... Encadrés par des moniteurs diplômés.

Coût: 455 €, Adhésion obligatoire. Pour les jeunes de 14 à 17 ans, limité à 14 places.

LES SORTIES

Navette Sports d'Hiver à Sörenberg Skieurs et Snowboarders

Dimanche 28 janvier 2024 de 7h à 19h

Pour que tous les amoureux de la glisse puissent profiter de leur passion, la MJC organise un déplacement. Notre animateur encadrera le groupe avec les inscrits mineurs non accompagnés (12/17 ans) et tous les autres profiteront du bus et d'un forfait au tarif groupe. Des dates supplémentaires seront proposées selon l'enneigement.

LUDOTHÈQUE DE LA MJC ALTKIRCH

Les conditions d'accès:

L'adhésion à la MJC pour le jeu sur place et le prêt de jeux est obligatoire.

La ludothèque est accessible aux horaires d'ouverture de la MJC, et aux horaires de non-occupation du foyer par d'autres groupes (Théâtre, Cuisine, Réunions, etc.)

A chacune de vos venues, il vous sera demandé de présenter votre carte d'adhésion.

Les conditions d'inscription :

L'inscription se fait sur place aux heures d'ouverture au public. Une fiche d'inscription doit être remplie, datée et signée. Une autorisation parentale sera exigée pour les enfants de plus de 10 ans voulant accéder à la ludothèque sans accompagnateur. Les enfants de moins de 10 ans doivent obligatoirement être accompagnés d'une personne majeure.

Les conditions d'emprunt :

Pour emprunter, il faudra vous munir de votre carte d'adhésion et d'un chèque de caution de 50 €.

Chaque personne inscrite peut emprunter un jeu pour une durée de 3 semaines (maximum 2 simultanément).

L'ensemble des jeux présentés en salle et sur le site de la ludothèque sont empruntables, à l'exception des jeux et jouets utilisés pour les aménagements des espaces.

Les prolongations de prêt :

Les prêts peuvent être prolongés avant la date de retour prévue, s'ils n'ont pas été réservés par un autre usager, auprès de l'accueil de la MJC. Vous pouvez prolonger chaque prêt 1 fois pour 3 semaines.

Les réservations de jeux :

Seuls les jeux non disponibles à la ludothèque peuvent être réservés auprès de l'accueil.

ENVIRONNEMENT

Découverte de l'apiculture avec l'association des **Apiculteurs d'ALTkirch et environs** dans la parc des Bosquets en partenariat avec la MJC d'Altkirch. Vous vous sentez apiculteur dans l'âme, vous souhaitez vous investir et découvrir la gestion d'une ruche ? Contactez-nous !

NOS ÉVÉNEMENTS TOUTE L'ANNÉE

Expositions temporaires Artistiques

La MJC ouvre ses portes aux artistes, nous permettant à tous de découvrir des œuvres toute l'année et de s'ouvrir à différentes visions du monde et de l'art : Peinture, Photographie, Patchwork, etc. A retrouver dans le hall d'exposition de l'Agora à la MJC. Pour suivre le programme de nos expositions, rendez-vous sur l'onglet « Expositions temporaires » de notre site !



Concours jeunes Talent

Samedi 4 novembre 2023

Viens montrer tes talents de musicien, danseur, comédien, etc... !

L'occasion parfaite pour les jeunes sundgauviens de monter sur scène pour la première fois dans un cadre chaleureux et convivial...

Plus d'infos et inscriptions sur notre site-web !

Entrée : 4 € - Gratuit jusqu'à 12 ans inclus



La Photo dans tous ses états

Exposition du Club Photo MJC : **Samedi 9 mars 2024 de 14h à 18h et**

Dimanche 10 mars 2024 de 10h à 18h, à la MJC,

Entrée gratuite, petite restauration et buvette sur place



Exposition Histoire d'Œufs

Au programme, œufs décorés ou ornementés et arts décoratifs...

Etienne HEGE, créateur de supports à œufs et cartes postales, sera mis à l'honneur lors de ce gai weekend de printemps ! Avis aux esthètes et aux amateurs d'art !

Samedi 16 mars 2024 de 14h à 19h

& Dimanche 17 mars 2024 de 10h à 18h, à la MJC

Entrée : 4 € - Gratuit jusqu'à 12 ans inclus



Festival de Théâtre « Les Drama'tics »

Du lundi 15 au dimanche 21 avril 2024

Nous organisons ce festival de Théâtre amateur jeunes inter-écoles en partenariat avec 11 troupes d'établissements scolaires et associations culturelles locales.

Venez chaque jour découvrir une nouvelle pièce présentée par nos jeunes lors du

Festival de Théâtre **LES DRAMA'TICS**.



à la Halle au Blé d'ALTKIRCH

- **Lundi 15 avril 2024, à 10h et 14h, pour les écoliers d'ALTKIRCH**

- **Samedi 20 avril 2024, à 19h30, séance Tous Publics**

- **Dimanche 21 avril 2024, à 15h, séance Tous Publics**

à la Salle polyvalente de WITTERSDORF

- **Jeudi 18 avril 2024, à 14h, séance Public Jeunes et pour les écoliers de Hirtzbach**

au Foyer Saint-Maurice à HIRTZBACH

- **Mardi 16 avril 2024, à 19h30, séance Tous Publics**

- **Mercredi 17 avril 2024, à 19h30, séance Tous Publics**

- **Jeudi 18 avril 2024, à 19h30, séance Tous Publics**

- **Vendredi 19 avril 2024, à 14h, séance Public Jeunes et pour les écoliers de Hirtzbach**

- **Vendredi 19 avril 2024, à 19h30, séance Tous Publics**

Programme complet dès début 2024 sur www.mjc-alkirch.fr

⇒ Pour devenir comédien, voir page 15

Gala de Danse de la MJC

L'ensemble des danseuses et danseurs de Hip-hop, Modern Jazz, Danse tahitienne, Danse classique et contemporaine, présentent leur spectacle de fin d'année à guichet fermé ! Billetterie à la MJC selon disponibilités - **Samedi 18 et Dimanche 19 mai 2024 à la Halle au Blé, ALTKIRCH, (WE de la Pentecôte)**

⇒ Pour devenir danseur, voir pages 16/17



ET PLUS ENCORE...

Spectacle de Mini-Théâtre : Mercredi 22 mai 2024 dès 17h au Foyer Saint-Maurice à HIRTZBACH, Entrée libre

Spectacle de Patinage : Samedi 25 mai 2024 dès 17h30 à la salle L. Capdet à ALTKIRCH, Entrée libre

Spectacle Cirque en Famille : Mercredi 29 mai 2024 dès 17h en salle polyvalente à la MJC, L'Agora

Spectacle Djembé : Vendredi 14 juin 2024 dès 20h à la Médiathèque du Sundgau

Scène Electro de la Fête de la Musique : Line-up de Azzuro Vendredi 21 juin 2024 de 18h à 01h* sur le parking du CRAC, Entrée libre (*sous réserve de l'autorisation de la Ville)

Soirée dansante latino : Date à définir, MJC, L'Agora, ALTKIRCH

CALENDRIER

TRIMESTRE 1

Septembre 2023		Octobre 2023		Novembre 2023	
1	V	1	D	1	Me
2	S	4	L	2	J
3	D	5	Ma	3	V
4	L	6	Me	4	S
5	Ma	7	J	5	D
6	Me	8	V	7	L
7	J	9	S	8	Me
8	V	10	L	9	J
9	S	11	Ma	10	V
10	D	12	J	11	S
11	L	13	V	12	D
12	Ma	14	S	13	L
13	Me	15	D	14	Ma
14	J	16	L	15	Me
15	V	17	Ma	16	J
16	S	18	Me	17	V
17	D	19	J	18	S
18	L	20	V	19	D
19	Ma	21	S	20	L
20	Me	22	D	21	Ma
21	J	23	L	22	Me
22	V	24	Ma	23	J
23	S	25	Me	24	V
24	D	26	J	25	S
25	L	27	V	26	D
26	Ma	28	S	27	L
27	Me	29	D	28	Ma
28	J	30	L	29	Me
29	V	31	Ma	30	J
30	S				

TRIMESTRE 3

Mars 2024		Avril 2024		Mai 2024	
1	V	24	L	1	Me
2	S	25	Ma	2	J
3	D	26	Me	3	V
4	L	27	J	4	S
5	Ma	28	V	5	D
6	Me	29	S	7	L
7	J	30	D	8	Me
8	V			9	J
9	S			10	V
10	D			11	S
11	L			12	D
12	Ma			13	L
13	Me			14	Ma
14	J			15	Me
15	V			16	J
16	S			17	V
17	D			18	S
18	L			19	D
19	Ma			20	L
20	Me			21	Ma
21	J			22	Me
22	V			23	J
23	S			24	V
24	D			25	S
25	L			26	D
26	Ma			27	L
27	Me			28	Ma
28	J			29	Me
29	V			30	J
30	S				
31	D				

Attention : Le calendrier est susceptible d'évoluer au gré des ponts, jours fériés imprévus, des caprices de la météo, n'hésitez pas à le demander ou le télécharger sur www.mjc-altkirch.fr !
 * : Sous réserve de validation par les services de la Ville d'Altkirch
 ** Le jour de la Foire Sainte-Catherine d'Altkirch, les activités de la MJC ayant lieu à Altkirch ne pourront avoir lieu, sauf indications contraires de vos amateurs.

TRIMESTRE 2

Décembre 2023		Janvier 2024		Février 2024		
Semaine paire 48	1 V	1 L	Jour de l'an	1 J		
	2 S	2 Ma	Vacances de Noël Animations & Stages Jeunesse	2 V	Club Photo	
	3 D	3 Me		3 S	Drama/Tics	Photo Déb.
11	4 L	4 J		4 D		
	5 Ma	5 V		5 L		
Semaine impaire 49	6 Me	Sophro B2	Rando	6 Ma	Café des Aïdants	
	7 J	7 D		7 Me	Sophro B2	
	8 V	8 M		8 J	N3 Cosmétique	
	9 S	9 Ma	Café des Aïdants	9 V	B8. Art Floral	
	10 D	10 Me	Sophro B2	10 S	Drama/Tics	
12	11 L	11 J		11 D		
	12 Ma	12 V		12 L		
	13 Me	13 S	Drama/Tics	13 Ma	Mardi Gras 1 Déguisement 1	
	14 J	14 D	Workshop Heels	14 Me		
Semaine paire 50	15 V	15 L		15 J		
	16 S	16 Me		16 V		
	17 D	17 Ma	Sophro B2	17 S	3 Couture Ca me dit	
	18 L	18 J		18 D	Workshops Lindi Hop	
	19 Ma	19 V	5 Couture B.a.-ba	19 L		
	20 Me	20 S	5 Couture B.a.-ba	20 Ma		
	21 J	21 D	Drama/Tics	21 Me		
	22 V	22 L		22 J		
Semaine impaire 51	23 S	23 Ma		23 V	8 Couture B.a.-ba	
	24 D	24 Me	Sophro B2	24 S	8 Couture B.a.-ba	
	25 L	25 J		25 D	Drama/Tics	
	26 Ma	26 V		26 L		
	27 Me	27 S		27 Ma	Séjour Sports d'Hiver CAMPO	
	28 J	28 D	Navette Journée SKI en Bus	28 Me	Vacances d'Hiver Animations & Stages Jeunesse	
	29 V	17		29 J	H4. Art Floral	
	30 S	30 Ma			A9. Art Floral	
	31 D	31 Me	Sophro B2			

ÉTÉ – DÉBUT DE LA NOUVELLE SAISON 2023-24

Juin 2024		Juillet 2024		Août 2024	
Sem. paire	1 S	1 L	Début Saison 2023-2024	1 J	
	2 D	2 Ma		2 V	Fermeture MJC
	3 L	3 Me		3 S	
Semaine impaire 23	4 Ma	4 J		4 D	
	5 Me	5 V		5 L	
	6 J	6 S		6 Ma	
	7 V	7 D		7 Me	Fermeture MJC
	8 S	8 L		8 J	
	9 D	9 Ma	Vacances d'été Animations & Stages Jeunesse	9 V	
	10 L	10 Me	Séjour VTT 10/16 ans	10 S	
	11 Ma	11 J		11 D	
	12 Me	12 V		12 L	
	13 J	13 S		13 Ma	Fermeture MJC
	14 V	14 D	Fête Nationale	14 Me	Séjour Surf 14/18 ans
Semaine paire 24	15 S	15 L		15 J	Assomption
	16 D	16 Ma	Vacances d'été Animations & Stages Jeunesse	16 V	Fermeture MJC
	17 L	17 Me	Mini-Séjour Kayak 8/15 ans	17 S	
	18 Ma	18 J		18 D	
	19 Me	19 V		19 L	
	20 J	20 S		20 Ma	Vacances d'été Animations & Stages Jeunesse
	21 V	21 D		21 Me	Séjour Poney 6/10 ans
	22 S	22 L		22 J	
	23 D	23 Ma	Vacances d'été Animations & Stages Jeunesse	23 V	
	24 L	24 Me		24 S	
	25 Ma	25 J		25 D	
	26 Me	26 V		26 L	
	27 J	27 S		27 Ma	Vacances d'été Animations & Stages Jeunesse
	28 V	28 D		28 Me	
	29 S	29 L		29 J	
	30 D	30 Ma		30 V	
		31 Me	Fermeture MJC	31 S	

LÉGENDE :

Semaines d'Activités	Semaine paire	Café des Aïdants	Club Photo	Sophrologie	Drama/Tics	Atelier Cosmétique	Art Floral Adultes	Animations & Stages Jeunesse	Événements & Manifestations MJC	Jours Fériés ou Fermeture MJC
Semaines de Vacances	Semaine impaire	Répare ton Vélo	Photo Déb.	Rando	Workshops Danse	Ateliers Couture	Art Floral Enfants	Séjours		

CALENDRIER

LES ANIMATIONS HEBDOMADAIRES

RETROUVEZ LES ANIMATIONS SELON VOTRE AGE :

Animations 2/5 ans - maternelle

Animations ados - collège et lycée

Animations 6/11 ans - primaire

Animations adultes & ados

Ateliers de LANGUES Adultes et Ados

La cotisation comprend 25 séances à partir du lundi 2 octobre 2023.

Comment choisir son niveau ?

Astuce : D'une saison à la suivante, inscrivez-vous au même horaire pour continuer dans votre « classe ».

Débutant : Vous n'avez aucune connaissance de la langue, ou des notions BASIQUES jamais mises en pratique.

Faux-Débutant : Vous avez déjà eu un 1er contact avec la langue (scolaire, formation niveau débutant).

Élémentaire : Vous comprenez la langue dans des situations quotidiennes

élémentaires si votre interlocuteur parle doucement et clairement. Vous comprenez et utilisez des expressions simples.

Pré-intermédiaire : Vous pouvez communiquer et vous faire comprendre avec des messages simples dans certains contextes quotidiens.

Intermédiaire : Vous pouvez parler la langue de manière compréhensible, cohérente, avec assurance sur des sujets de la vie courante qui vous sont familiers.

Conversation : Vous avez par la pratique récente ou régulière, des bases solides (études, cadre professionnel, contacts réguliers) & souhaitez développer vos compétences orales.

NOUVEAU !

FLE FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE avec Jean-Marc FRITSCH 95 € + adhésion

Cours de français destinés à un public non-francophone pour découvrir ou améliorer sa pratique à l'oral et/ou à l'écrit. 10 séances à partir du 05/10/23

1D15 Débutant - JEUDI de 15h à 16h30

⇒ Salle 1, MJC, L'Agora

ALLEMAND avec Jean-Marc FRITSCH

180 € + adhésion

1A18 Débutant - LUNDI de 18h à 19h30

2D18 Faux-Débutant - JEUDI de 18h à 19h30

2D1930 Faux-Débutant - JEUDI de 19h30 à 21h

3A1930 Intermédiaire - LUNDI de 19h30 à 21h

4D1630 Conversation - JEUDI de 16h30 à 17h30 (130€)

⇒ Salle 1, MJC, L'Agora

ANGLAIS avec Nathalie AMIOT ou Estelle KUSTER-MICHAELI

180 € + adhésion

1A1630 Débutant - LUNDI de 16h30 à 18h

⇒ Estelle, Salle 3, MJC, L'Agora

2C18 Faux-Débutant 1 - MERCREDI de 18h à 19h30

⇒ Estelle, Salle 3, MJC, L'Agora

3D18 Faux-Débutant 3 - JEUDI de 18h à 19h30

⇒ Estelle, Salle 3, MJC, L'Agora

4D15 Faux Débutant 4 - JEUDI de 15h à 16h30

⇒ Estelle, Salle 3, MJC, L'Agora

5B15 Élémentaire 2 - MARDI de 15h à 16h30

⇒ Estelle, Salle 3, MJC, L'Agora

6C20 Élémentaire 3 - MERCREDI de 20h à 21h30

⇒ Nathalie, Salle 1, MJC, L'Agora

7B18 Pré-Intermédiaire - MARDI de 18h à 19h30

⇒ Estelle, Salle 3, MJC, L'Agora

8C1830 Intermédiaire + - MERCREDI de 18h30 à 20h

⇒ Nathalie, Salle 1, MJC, L'Agora

ESPAGNOL avec Alana KOHLMANN

180 € + adhésion

1A1830 Débutant - LUNDI de 18h30 à 19h30 (130€ + Adhésion)

2A17 Élémentaire - LUNDI de 17h à 18h30

3A1930 Intermédiaire - LUNDI de 19h30 à 21h

⇒ Salle de réunion, MJC, L'Agora

ITALIEN avec Laura GIANNANDREA

180 € + adhésion

1C16 Débutant - MERCREDI de 16h à 17h30

⇒ Salle 2, MJC, L'Agora

2C14 Faux-Débutant - MERCREDI de 14h à 15h30

⇒ Salle 2, MJC, L'Agora

3A1930 Intermédiaire - LUNDI de 19h30 à 21h

⇒ Salle 3, MJC, L'Agora

4C10 Conversation - MERCREDI de 10h à 11h30

⇒ Salle 2, MJC, L'Agora

5A18 Conversation + - LUNDI de 18h à 19h30

⇒ Salle 3, MJC, L'Agora, rentrée décalée au lundi 09/10/23

Ateliers de LANGUES Enfants

la cotisation comprend les séances du 11 septembre 2023 au 31 mai 2024. Les parents sont invités à assister à la 1ère séance, l'activité et son déroulement y seront présentés.

ANGLAIS LUDIQUE avec Estelle KUSTER-MICHAELI

105 € + adhésion

Apprendre l'anglais en s'amusant. Initiation ludique de la langue anglaise et découverte de la culture anglo-saxonne, par le biais de jeux, chansons, bricolages, films et/ou dessins animés.

Matériel : Grand cahier, trousse et feutres / crayons de coloriage. Les parents sont invités à assister au début de la 1^{ère} séance, où seront présentés l'activité et son déroulement.

C09 (4/6 ans, moyenne, grande sections maternelle & CP) - MERCREDI de 9h à 10h

C1030 (7/11 ans, CE1 – CM2) - MERCREDI de 10h30 à 11h30

B1645 (7/11 ans, CE1 – CM2) - MARDI de 16h45 à 17h45*RS

D1645 (7/11 ans, CE1 – CM2) - JEUDI de 16h45 à 17h45*RS ⇒ Salle 3, MJC, L'Agora

ALSACIEN EN S'AMUSANT avec Jean-Marc FRITSCH

105 € + adhésion

(Re)Découvrez la langue régionale par des jeux, poèmes, aventures de Tintin en alsacien, sketches... Il n'est pas nécessaire de déjà connaître ou comprendre des mots alsaciens pour s'inscrire.

D17 (5/11 ans) - JEUDI de 17h à 18h*RS

⇒ Salle 1, MJC, L'Agora



DÉCLIC MULTIMÉDIA avec Alicia BOHN

80 € + adhésion

ORDINATEUR/TÉLÉPHONE/TABLETTE

Vous aimeriez vous en sortir sur Internet, pouvoir envoyer les photos de vos petits-enfants à toute la famille ? Créer une adresse e-mail ? Envie de s'occuper tout en apprenant les bases de l'informatique ? Vous aimeriez maîtriser votre téléphone smartphone, ou votre tablette, et gérer ses applications ?

A11p Débutants Ordinateur - LUNDI de 11h à 12h (semaines paires)

A11i Débutants Téléphone - LUNDI de 11h à 12h (semaines impaires)

B930p Continuant Ordinateur - MARDI de 9h30 à 10h30 (semaines paires)

B930i Continuant Téléphone - MARDI de 9h30 à 10h30 (semaines impaires) ⇒ Salle 1, MJC, L'Agora

NOUVEAU !

CLUB REPORTERS avec Louise HASSENBOEHLER

105 € + adhésion

Deviens apprenti journaliste et découvre comment sont faits les articles de presse ! Observe aussi comment fonctionnent les médias sur les réseaux sociaux, à la radio, à la télévision...

Matériel : trousse avec stylos, feutres et crayons, cahier, gourde d'eau

B1645 Juniors (8/10 ans) - MARDI de 16h45 à 17h45*RS

B18 Ados (11/13 ans) - MARDI de 18h à 19h

⇒ Salle 1, MJC, L'Agora



*RS : Pour le ramassage en pédibus/minibus des élèves de l'école des Tuileries pour les activités débutant à la sortie des classes, inscrivez-vous ! (Option à 5€ pour la saison)
Propreté : Pour le confort de tous durant la pratique en salle de sport, les baskets à semelles blanches, chaussons d'escalade ou chaussures de danse, sont à tirer du sac. Ne les portez pas en arrivant !
CM* : Veuillez fournir un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de l'activité.



Toutes les informations relatives à l'adhésion, la procédure d'inscription, les dates de début et fin des séances et le règlement intérieur sont en PAGE 4.

NOUVEAU !

ORIGAMI avec Christiane RUCH 60 € + adhésion

Art du pliage de papier qui se pratique aujourd'hui dans le monde entier. Présent dans plein de domaines différents que vous pourrez découvrir dans cet atelier. En se munissant de patience, le succès est garanti. C'est un excellent exercice de concentration ! Attention, on peut vite devenir accro !
(Papier fourni par l'animatrice pour commencer)

Adultes - MARDI de 14h à 15h30 (semaines paires) ⇒ Foyer, MJC, L'Agora

Ateliers saisonniers (8 à 12 ans) - MARDI de 14h à 15h30 8 € l'atelier + adhésion

T1: 31/10/2023, **N2:** 12 et 19/12/2023, **N3:** 02/01/2024, **H4:** 05/03/2024, **P5:** 30/04/2024

NOUVEAU !

CROCHET avec Nadia BEN REDJEB 120 € + adhésion

Venez partager la passion créative de Nadia, crochetez ou tricotez des créations faites main pour ravir votre entourage. *Matériel : Crochet (taille 4,5 ou 5 pour commencer), marqueurs, vos fils et laines (à définir avec l'animatrice)*

B1730 Tous publics dès 8 ans - MARDI de 17h30 à 19h ⇒ Salle 2, MJC, L'Agora

B16 Crochet & tricot Adultes - MARDI de 15h30 à 17h ⇒ Salle 2, MJC, L'Agora

Stages des vacances - Jeunes (8 à 12 ans) 20 € l'atelier + adhésion

Découvrez le crochet et créez en 2 séances une jolie décoration de vos petites mains
Matériel : Crochet (taille 4,5 ou 5 pour commencer), et nous prévenir si besoin d'un prêt, matériaux fournis

Jeunes (8 à 12 ans) - MARDI & JEUDI de 14h à 15h30 ⇒ Salle 2, MJC, L'Agora

T1: 31/10+2/11/23 : Citrouilles aux couleurs d'automne **H4:** 05+07/03/24: Panier printanier et Poussins

N2: 12+19/12/23: Ange de Noël ou Bonhomme de Pain d'épices **P5:** 30/04+02/05/24 : Sac de plage

N3: 02+04/01/24 : Bonhomme de neige

PATCHWORK avec Marie-Josèphe VETEAU 80 € + adhésion

Pour toutes celles (et ceux) qui veulent développer leur créativité. Le patchwork est devenu un art complet consistant à assembler des morceaux de tissus de tailles, formes et couleurs différentes. Les techniques utilisées sont à la portée de tous et toutes. À vos aiguilles pour réaliser des couvertures, des panneaux muraux, des sacs... ! *(Matériel défini avec l'animatrice)*

D10 Adultes (Débutants et Initiés) Nouveau - JEUDI de 10h à 12h

D14 Adultes (Continuants) - JEUDI de 14h à 16h ⇒ Salle 2, MJC, L'Agora

ATTENTION, rentrée décalée au jeudi 21/09/2023 !

PEINTURE DÉCORATIVE avec Maryse KOPKA 80 € + adhésion

Pour décorer vos objets, petits mobiliers, ou même réaliser une toile, Maryse vous apportera ses conseils et vous accompagnera. Les débutant(e)s sont les bienvenu(e)s pour s'initier aux techniques de la peinture décorative. À vos pinceaux !

Matériel : Pinceaux, couleurs, peinture, idées, et le reste sera à définir avec l'animatrice

B09 Adultes (Débutants et Initiés) - MARDI de 9h à 11h30 ⇒ Salle 2, MJC, L'Agora

TOQU'ET TOUILLE avec Estelle KUSTER-MICHAELI 115 € + adhésion

La brigade Toqu'et Touille vous enrôle pour découvrir ses spécialités : Fast-Good-Food, Green Cooking, spécialités du monde, Vegan, etc. Elaboration d'une recette et dégustation à chaque séance ! Attention, Fiche sanitaire à compléter à l'inscription (allergies, intolérances, régimes alimentaires) *Matériel : Portfolio 20 pages, tablier. Les parents sont invités à assister au début de la 1^{ère} séance, où seront présentés l'activité et son déroulement.*

C12p (8/14 ans) - MERCREDI de 12h à 14h (semaines paires) ⇒ Foyer, MJC, L'Agora

PHOTOGRAPHIE avec Jean-Luc MENGIS 110 € + adhésion

Comprendre et maîtriser son reflex numérique. Vous êtes passionné(e) de photo mais perdu(e) dans les réglages, maîtrisez votre appareil photo numérique grâce à des vidéos simples qui vous montrent comment votre appareil photo fonctionne, des schémas, des exemples concrets. Si vous voulez passer à la vitesse supérieure alors ce cours d'initiation est fait pour vous.

Prévoir appareil photo numérique reflex, bridge ou compact expert, batterie chargée et une clé USB

*L'exposition **La Photo dans tous ses états** sera proposée samedi 9 et dimanche 10 mars 2024 (voir page 7)*

F14i Adultes et ados (Débutants) - SAMEDI de 14h à 16h30 (semaines impaires) ⇒ Salle 1, MJC, L'Agora

E2015i Adultes et ados (Club Photo) - VENDREDI de 20h à 22h (semaines impaires) ⇒ Salle polyvalente, MJC, L'Agora

COUTURE ET CRÉATION avec Maria LOMBARDO

180 € + adhésion

La création d'un sac en jean, d'une tenue pour une occasion, d'un cadeau de naissance ou d'un objet déco..., la couture vous ouvre les portes de la créativité et du fait maison. Avec un bout de tissu, une machine à coudre, de la patience et de l'imagination, vous pourrez créer de vraies merveilles ! Venez découvrir l'univers de la couture, afin d'apprendre les bases ou de vous perfectionner en créant des modèles uniques et originaux. Chaque participant fait ce qui lui chante en venant avec sa machine, son propre tissu et son petit matériel.

Adultes et ados dès 13 ans

⇒ Salle 2, MJC, L'Agora

A09 LUNDI de 9h à 11h

A14 LUNDI de 14h à 16h

E18 VENDREDI de 18h à 20h

A11 LUNDI de 11h à 13h

A17 LUNDI de 17h à 19h

E20 VENDREDI de 20h à 22h

NOUVEAU ! COUTURE B.A.-BA avec Maria LOMBARDO

25 € la séance + adhésion

Apprentissage de différentes techniques de base en créant. Séances selon programme ci-dessous. Matériel : Apportez machine à coudre, nécessaire de couture et matériaux indiqués à l'inscription.

Adultes et ados dès 11 ans - VENDREDI de 15h à 17h ou SAMEDI de 10h à 12h ⇒ Salle 2, MJC, L'Agora

- 22 ou 23/09 : Tablier japonais et/ou sac à tarte : Suivre patron, sens de coupe : Réalisation super simple (et utile)
- 20 ou 21/10 : Faire ses retouches : Ourlet de pantalon/jeans, remplacer une fermeture...
- 17 ou 18/11 : Sac cabas : Poche plaquée, doublure, fermeture éclair
- 15 ou 16/12 : Essuie main : Biais, bouton, boutonnière, bouton pression
- 19 ou 20/01 : Sac en Jeans : Choisir la bonne aiguille, le bon fil en fonction du tissu
- 23 ou 24/02 : Jupe droite : Ourlets de jupe, ou robe, prendre des mesures, choisir le type de tissus, la taille d'élastique
- 22 ou 23/03 : Faire ses retouches bis : Ourlet de pantalon/jeans, remplacer une fermeture...
- 19 ou 20/04 : Sac piscine « pieds au sec » : Réaliser une doublure, poser un biais, passer une cordelette...
- 31/05 ou 1/06 : Robe trapèze pour l'été : Ourlets de robe, prendre des mesures, choisir le type de tissus

COUTURE ÇA ME DIT ! avec Maria LOMBARDO

40 € la journée + adhésion

Apportez votre machine à coudre et votre projet (idées, patrons, tissus, fournitures...) et profitez des conseils techniques de Maria pour vos réalisations. Débutants bienvenus ! Pause repas au foyer de 12h à 13h.

SAMEDI de 9h à 16h

⇒ Salle 2, MJC, L'Agora

T1 : 14/10/2023, N2 : 09/12/2023, H3 : 17/02/2024, P4 : 13/04/2024, P5 : 25/05/2024



ART FLORAL avec Mireille RENOIR

Adultes & ados - JEUDI de 19h à 21h

⇒ Foyer, MJC, L'Agora (ou salle 2 aux dates signalées par *)

Harmonisez, jouez avec les couleurs et les formes du végétal, découvrez les styles, les techniques du fleuriste ! (Végétaux, accessoires et outillage fournis)

Cotisation par Atelier : 36 € + adhésion
Forfait 7 ateliers A ou B : 240 € + adhésion
Forfait 14 ateliers A+B : 465 € + adhésion

- A01. 14/09** Cylindre automnal, harmonie de fleurs séchées et fraîches
- B02. 05/10** Chemin d'automne : dahlia, rose, clématite et renouée alignée
- A03. 26/10*** Callune, pensée, plante grasse et coloquinte fleurie, à garder longtemps, longtemps
- B04. 16/11** Noël, décor de porte ou mural : couronne végétale, eucalyptus, pin, lichen, fil de coton, cannelle, et cornouiller
- A05. 30/11** L'Avent : lignes et rondeurs au naturel.
- B06. 21/12** Noël, décor de table : structure en pommes de pin et douces hellébores
- A07. 18/01** Composition hivernale en éventail

- B08. 08/02** Un mobile plein d'amour ! Bulbeuses en verre et coeurs en fleurs séchées suspendues
- A09. 29/02*** Bogen bouquet pour les mamies : tulipes et anémones de saison...
- B10. 07/03*** Pâques, décor de porte ou mural : fenêtre en renouée, bouleau et saule avec vue sur le jardin de muscaris et jonquilles
- A11. 28/03** Pâques, décor de table en jaune et blanc : genêt et petits nids pour accueillir œufs et renoncules
- B12. 11/04** Composition "Sandwich" aux teintes pastel
- A13. 23/05** Élégantes pivôines pour les Mamans
- B14. 13/06** Bouquet à jour et fleurettes d'été colorées

Jeunes (6/12 ans) - MERCREDI de 10h30 à 12h

⇒ Foyer, MJC, L'Agora

Pour t'amuser avec créativité & découvrir le monde végétal !

Cotisation par Atelier : 20 € + adhésion
(Végétaux, accessoires, outillage fournis)

Ateliers des vacances

⇒ Foyer, MJC, L'Agora

- T01 25/10** Citrouille toute fleurie
- H04 28/02** Tulipes et anémones pour les Mamies
- H05 06/03** Composition printanière
- P07 24/04** Terrarium de plantes grasses

Ateliers saisonniers et festifs

⇒ Salle 3, MJC, L'Agora

- N02 29/11** Couronne de l'Avent en attendant Noël
- N03 20/12** Noël, décor de table blanc et nature
- P06 27/03** Nid de Pâques tout fleuri
- P08 22/05** Composition toute douce pour les Mamans

Propreté : Pour le confort de tous durant la pratique en salle de sport, les baskets à semelles blanches, chaussons d'escalade ou chaussures de danse, sont à tirer du sac. Ne les portez pas en arrivant !

CM* : Veuillez fournir un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de l'activité.

ART JOURNAL & DÉVELOPPEMENT PERSONNEL avec Annie GERST 160 € + adhésion

Pratiquer une activité créative et artistique dans un journal (écriture, collage, dessin), tout en prenant soin de Soi, avec des thématiques variées. Savoir se recentrer, être à son écoute, s'apaiser, prendre confiance en Soi, aller vers un mieux-être.

Matériel : Pour débiter, cahier de dessin ou livre relié A4 (papier 110-140 g), bâtonnet de colle, paire de ciseaux, stylos, feutres, pastels, peintures acrylique, posca blanc à pointe fine (ou unit-ball), gesso blanc, 2 ou 3 magazines variés.

D18p Adultes - JEUDI de 18h à 20h (semaines paires) ⇒ Salle 2, MJC, L'Agora

Aquarelle créative et ludique, et autres techniques (collage, pochoirs, etc.).

Matériel : Palette de peinture aquarelle, pinceau, tablier, et gourde d'eau. (+ vos médiums préférés : posca, feutres, pastels, encre, crayons de couleur, crayons à la cire, gouache...).

Aquarelle & Mixed Média (8/14 ans) - LUNDI de 10h à 11h30 ⇒ Salle 2, MJC, L'Agora

TB1 : 30/10/2023, NB3 : (jeudi) 04/01/2024, HB5 : 04/03/2024, PB7 : 29/04/2024 25 € la séance + adhésion

Développement personnel par la créativité avec le thème : Je m'exprime, je crée dans mon journal
Matériel : stylo, paire de ciseaux, colle, peinture, feutres, crayons de couleur.

Journal Créatif® (8/14 ans) - LUNDI de 14h30 à 16h30 ⇒ Salle 2, MJC, L'Agora

TB2 : 30/10/2023, NB4 : (jeudi) 04/01/2024, HB6 : 04/03/2024, PB8 : 29/04/2024 25 € la séance + adhésion

ATELIER COSMÉTIQUE avec Tiphaine ABEL 15 € la séance + adhésion

Vous souhaitez vous initier à la fabrication de produits cosmétiques ? Venez créer votre soin personnalisé suivant les thèmes proposés. Nous utiliserons des ingrédients choisis avec soin pour leurs propriétés et leurs qualités, en fonction de vos goûts et vos besoins. Les produits fabriqués seront « zéro déchet » dès que possible. *(Fournitures et matériaux fournis)*

Adultes & ados dès 12 ans - LUNDI de 19h à 21h ⇒ Foyer, MJC, L'Agora (Forfait 4 ateliers : 54 € +

20/11 : Shampoing solide personnalisé (SERD)

11/03 : Soin hydratant pour le corps

11/12 : Baume et/ou Rouge à lèvres

03/06 : Crème de visage

Minis (3 à 5 ans accompagné d'un parent) - LUNDI de 9h à 10h ⇒ Foyer, MJC, L'Agora

T1 30/10 : Savon Pâte à modeler

P4 22/04 : Savon Pâte à modeler

Jeunes (6 à 11 ans) - LUNDI de 10h30 à 12h

⇒ Foyer, MJC, L'Agora

T2 30/10 : Savon Effrayant

P5 22/04 : Baume à lèvres

H3 07/02* : Maquillage de Carnaval (*mercredi de 9h à 10h30)



Propreté : Pour le confort de tous durant la pratique en salle de sport, les baskets à semelles blanches, chaussons d'escalade ou chaussures de danse, sont à tirer du sac. Ne les portez pas en arrivant !

CM : Veuillez fournir un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de l'activité.*

CIRQUE avec Pierre OTTIÉ

115 € + adhésion

En mêlant votre esprit sportif et votre esprit créatif, apprenez à jongler, à faire des acrobaties et à défier les lois de l'équilibre sur un fil, une boule chinoise ou des échasses. (Séance en famille Mercredi 29 mai 2024)
Matériel : Tenue sportive obligatoire, baskets propres, cheveux attachés, gourde d'eau

A17	(7/12 ans) - LUNDI de 17h à 18h30	⇒ Foyer Saint-Maurice, HIRTZBACH
C14	(7/12 ans) - MERCREDI de 14h à 15h30	⇒ Salle polyvalente, MJC, L'Agora

MINI-ZOUZOUS avec Alicia BOHN

125 € + adhésion

Jeux, expression corporelle, théâtre, marionnettes, mimes (enfants scolarisés en maternelle) !
Matériel : Tenue confortable, gourde d'eau

C09	(3/5 ans, maternelle) - MERCREDI de 9h à 9h45	
C0945	(3/5 ans, maternelle) - MERCREDI de 9h45 à 10h30	⇒ Salle 4, MJC, L'Agora

MINI-THÉÂTRE avec Alicia BOHN

105 € + adhésion

Exercices, improvisation et préparation d'un spectacle, amusez-vous en apprenant à jouer !
Les parents sont invités à assister au début de la 1^{ère} séance, l'activité et son déroulement y seront présentés.
Ces troupes se produiront lors du Festival de Théâtre **Drama'tics** (voir page 7) et le Mercredi 22 mai 2024.

MC1030 Mini (6/10 ans)	- MERCREDI de 10h30 à 12h	⇒ Foyer, MJC, L'Agora
MF1030 Mini (6/10 ans)	- SAMEDI de 10h30 à 12h	⇒ Foyer, MJC, L'Agora
JF09 Juniors (11/13 ans)	- SAMEDI de 9h à 10h30	⇒ Foyer, MJC, L'Agora
JC14 Juniors (11/13 ans)	- MERCREDI de 14h à 15h30	⇒ Médiathèque du Sundgau, ALTKIRCH

THÉÂTRE avec Reine-France ADLI

125 € + adhésion

Choisir et préparer une pièce, s'amuser en apprenant, en jouant, en entrant dans votre rôle ! Ces troupes se produiront lors du Festival de Théâtre **Drama'tics** organisé par la MJC du 15 au 21 avril 2024 (voir page 7).

AA1715 (14/17 ans)	- LUNDI de 17h15 à 19h	⇒ Foyer, MJC, L'Agora
AD1715 (14/17 ans)	- JEUDI de 17h15 à 19h	⇒ Foyer, MJC, L'Agora
AF1430 (18 ans & +)	- SAMEDI de 14h30 à 16h (selon calendrier*)	⇒ Foyer, MJC, L'Agora
AF13 (Drama'tics)	- SAMEDI de 13h à 14h30 (selon calendrier*)	⇒ Foyer, MJC, L'Agora

*23/09, 30/09, 14/10, 21/10, 18/11, 25/11, 09/12, 16/12, 13/01, 20/01, 03/02, 10/02, 24/02, 16/03, 23/03, 06/04, 13/04, 11/05, 25/05 et 01/06.
ATTENTION, rentrée décalée pour AF13 et AF1430 au samedi 23/09/2023 !

**MAGIE** avec Gilles MARTINES et Lucas KOSTRUBIEC

105 € + adhésion

Faire disparaître une boulette de papier, un foulard ou une pièce de monnaie ? Deviner une carte ? Autant de tours simplissimes et spectaculaires que les enfants pourront réaliser ensuite. Pédagogique et ludique, cet atelier permettra à tous les enfants d'épater leurs parents et amis.

B1645 (8/14 ans)	- MARDI de 16h45 à 17h45*RS	⇒ avec Gilles, Foyer, MJC, L'Agora
B18 (8/14 ans)	- MARDI de 18h à 19h	⇒ avec Lucas, Foyer, MJC, L'Agora
F1030 (8/14 ans)	- SAMEDI de 10h30 à 11h30	⇒ avec Lucas, Salle 3, MJC, L'Agora

DJEMBÉ avec Joëlle MARGUET

60 € + adhésion

Apprendre les différentes frappes du Djembé et découvrir des rythmes de l'Afrique de l'Ouest...
Matériel : Djembé. Spectacle de fin d'année vendredi 14 juin 2024 (voir page 7).

F1030p (Tous publics, dès 9 ans) - SAMEDI 10h30-12h (semaines paires)

⇒ Salle 4, MJC, L'Agora

SALLE DE RÉPÉTITION MUSICALE

80 € + adhésion

L'Agora est munie d'une salle de répétition musicale prévue pour les artistes locaux en devenir, ce local pourra être réservé par un groupe de musique pour ses répétitions musicales. Tous les membres du groupe devront être adhérents et cotiser pour un créneau de 2 heures hebdomadaires pour la saison complète.

Plus d'infos sur www.mjc-altkirch.fr/services/salle-de-repetition-musicale

Danse à la MJC

*Gala : Le Gala de Danse aura lieu **Samedi 18 et Dimanche 19 mai 2024** à la Halle au Blé à guichet fermé. Afin de proposer suffisamment de places, le spectacle est présenté plusieurs fois. Tous les danseurs sont tenus de participer à tous les spectacles, ainsi qu'à la répétition générale le mercredi 15 et vendredi 17 mai 2024.



ÉVEIL à LA DANSE avec Chantal et Charline MARTIN 125 € + adhésion

Découvrez les premiers pas de danse, apprentissage tout en douceur, de manière ludique pour les tout-petits de **moyenne & grande sections**. (Spectacle à guichet fermé sam.18 & dim.19 mai 2024*^{Gala})
 Matériel : *Justaucorps, collants et chaussons roses étiquetés à vos noms, cheveux attachés, gourde d'eau*

A17 (4/5 ans) - LUNDI de 17h à 18h

A18 (4/5 ans) - LUNDI de 18h à 19h ⇒ Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

MINI DANZ' avec Rosalie PFLIEGER 110 € + adhésion

Petites chorégraphies sportives tout en couleur, en musique et jeux.
 Matériel : *Tenue sportive, baskets à semelles blanches propres tirées du sac, cheveux attachés, gourde d'eau*

C09 (3/5 ans, maternelles) - MERCREDI de 9h à 10h

C11 (6/8 ans) - MERCREDI de 11h à 12h ⇒ Salle Dernier Étage, Dorfhüs, HIRSINGUE

DANSE CLASSIQUE avec Marie VIRON 125 € + adhésion

Découvrez la danse classique : des premiers pas jusqu'au perfectionnement, en passant par les pointes et le travail à la barre, une discipline rigoureuse, qui demande souplesse et persévérance, s'apprend de manière sympa, et amène à des chorégraphies alliant le classique et le moderne. (Spectacle à guichet fermé sam.18 & dim.19 mai 2024*^{Gala})
 Matériel : *Justaucorps, collants, chaussons (selon niveaux à voir avec l'animatrice svp) étiquetés à vos noms, cheveux attachés, gourde d'eau*

C10 Initiation Classique (6/8 ans) - MERCREDI de 10h à 11h ⇒ Salle de motricité, École Saint-Morand ALTKIRCH

A18 Initiation Classique (6/8 ans) - LUNDI de 18h à 19h

A19 Moyennes Classique (9/12 ans) - LUNDI de 19h à 20h

A20 Contemporaine (13/17 ans) - LUNDI de 20h à 21h ⇒ Salle de Jeux, Maison des Associations, ALTKIRCH

MODERN JAZZ avec Chantal ou Charline MARTIN ou Marie VIRON 125 € + adhésion

Découvrez la danse Modern jazz, une discipline qui s'inspire de différents styles de danse : Moderne, classique, folklorique, populaire, afro-jazz... ce qui en fait sa richesse. Échauffement, travail à la barre, préparation de chorégraphies pleines de groove sur des musiques variées. (Spectacle à guichet fermé sam.18 & dim.19 mai 2024*^{Gala})
 Matériel : *Tenue sportive ou leggings de danse et chaussons de danse demi-pointes étiquetés à vos noms, (△ Ne pas confondre avec les ballerines de gymnastique), Cheveux attachés, Gourde d'eau*

⇒ Avec Marie, Salle de motricité, École Saint-Morand ⇒ Avec Charline, Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

C11 Mini (6/8 ans) - MERCREDI de 11h à 12h

⇒ Avec Chantal, Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

B18 Ados (14/18 ans) - MARDI de 18h à 19h

B19 Adultes - MARDI de 19h à 20h

D17 Mini (6/8 ans) - JEUDI de 17h à 18h*^{RS}

D18 Juniors (9/11 ans) - JEUDI de 18h à 19h

D19 Jeunes (12/13 ans) - JEUDI de 19h à 20h

HIP-HOP avec Marion KOLODZIEJZAK 125 € + adhésion

Cette activité vous permettra d'apprendre les bases ou d'approfondir les pas de danse de cet art urbain, «couple», «six steps», etc. Savant mélange entre danse et acrobatie, la danse Hip-Hop est un style de vie. Lancez-vous! (Spectacle à guichet fermé sam.18 & dim.19 mai 2024*^{Gala})
 Matériel : *Tenue sportive adaptée, baskets à semelles blanches propres tirées du sac, cheveux attachés, gourde d'eau*

C1530 (9/10 ans) - MERCREDI de 15h30 à 16h30

C1630 (11/13 ans) - MERCREDI de 16h30 à 17h30

C1730 (14/17 ans déb.) - MERCREDI de 17h30 à 18h30

C1830 (14/17 ans av.) - MERCREDI de 18h30 à 19h30

C20 Adultes (déb.) - MERCREDI de 19h30 à 20h30

⇒ Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

NOUVEAU !

ATTENTION, rentrée décalée au mercredi 20/09/2023 !

DANCEHALL avec Nadia JUMONTIER 65 € + adhésion

Danse d'origine jamaïcaine, popularisée par les clips vidéos d'artistes internationaux tel que Sean Paul. Elle permet de travailler sa coordination et déverrouille articulations du bassin et haut du corps.
 Matériel : *Tenue sportive, baskets à semelles blanches propres tirées du sac, gourde d'eau.*

E20p Adultes et ados dès 16 ans - VENDREDIS de 20h à 21h (semaines paires)
 ⇒ Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

Pour danser sur des roulettes, découvrez aussi le patinage en page 21 !

NOUVEAU !

DANSES LATINOS avec Mel la Cubaine

115 € + adhésion

Salsa cubaine, le Merengue, la Batchata, le Lady Style, etc.

Dans cet atelier collectif festif, venez découvrir seul ou en couple, c'est vous qui décidez !

Matériel : Tenue adaptée, chaussures de danse propres tirées du sac, (à talon et tenant bien au pied pour les dames), gourde d'eau ; Réduction de 15 € pour chaque partenaire pour les inscriptions par couple.

D1915 Débutants - JEUDI de 19h15 à 20h15

D2015 Initiés - JEUDI de 20h15 à 21h15

⇒ Salle de Danse, La Palestre, ALTKIRCH

Le lady style permet d'améliorer la conscience corporelle, la confiance en soi et l'interprétation musicale afin de rendre votre danse plus harmonieuse, élégante et féminine.

F10 Lady Style Latino - SAMEDI de 10h à 11h

⇒ Salle de Danse, La Palestre, ALTKIRCH

DANSE TAHITIENNE avec Nanihi Chand

125 € + adhésion

Iaorana, laissez-vous bercer par les chants et percussions de la Polynésie avec Nanihi, notre tahitienne installée dans le Sundgau. Cette « vahine » vous fera découvrir ce qui fait vibrer son cœur et partagera son amour des îles... Haere Mai (Venez) !!! (Spectacle à gouchet fermé sam.18 & dim.19 mai 2024*Gala)

Matériel : Tenue sportive, paréo, cheveux attachés, gourde d'eau

A1845 LUNDI de 18h45 à 19h45

⇒ Lieu à confirmer à la rentrée

C1845 MERCREDI de 18h45 à 19h45

⇒ Salle de Jeux, Maison des Associations, ALTKIRCH

D1845 JEUDI de 18h45 à 19h45

⇒ Salle de convivialité, Salle poly., rue de la Forêt, HEIMERSDORF

NOUVEAU !

DANCEMOOV avec Nadia JUMONTIER

90 € + adhésion + CM*

Activité cardio et amusante mêlant Dancehall, Afro, Street jazz et hip hop ! Parfait pour le plaisir de danser, de renouer avec la danse ou simplement transpirer.

Matériel : Tenue sportive, baskets à semelles blanches propres tirées du sac, gourde d'eau.

E14 VENDREDI de 14h à 15h

E19 VENDREDI de 19h à 20h

⇒ Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

NOUVEAU !

LES RENDEZ-VOUS WORKSHOP DANSE !

15/25 € selon groupe + adhésion

Matériel : Tenue sportive adaptée, baskets à semelles blanches propres tirées du sac, cheveux attachés, gourde d'eau

Adultes et ados (dès 12 ans si accompagnés) - un SAMEDI par mois !

⇒ Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

T1 : 14/10/2023, de 14h à 17h

BOLLYWOOD avec Aurélie OUDIETTE
20 € + adhésion

Chorégraphies inspirées des célèbres séquences dansées des films de Bollywood. Ce style populaire, entièrement dédié à l'expression des sentiments et à la transmission de l'émotion, mélange les techniques de danses indiennes classiques, folkloriques et occidentales.

N4 : 13/01/2024, de 14h30 à 16h30

HEELS DANCE avec Nadia JUMONTIER
25 € + adhésion

Harmonie Equilibre Élégance Liberté Subtilité : Développer & assumer sa féminité. Danse effectuée sur talons permettant d'exploiter divers univers musicaux. Mélangeant sensualité, contrôle et dynamisme, cette activité nécessite un fort engagement des jambes et des abdos.

P7 : Samedi 06/04/2024 de 14h30 à 16h30 ou Dimanche 07/04/2024 de 9h30 à 11h30

BALBOA avec Hélène & Fabrice
15 € + adhésion

Danse de couple swing s'apparentant au Lindy Hop !

T2 : 18/11/2023, de 14h30 à 16h30

DANCEHALL avec Nadia JUMONTIER
25 € + adhésion

Danse d'origine jamaïcaine. Cette danse a été popularisée par le biais des clips vidéos d'artistes internationaux tel que Sean Paul. Cette discipline permet de travailler sa coordination et déverrouille les articulations du bassin et du haut du corps.

H5 : Samedi 17/02/2024 de 14h30 à 16h30 ou Dimanche 18/02/2024 de 9h30 à 11h30

LINDY HOP avec Hélène & Fabrice
15 € + adhésion

Danse sociale swing d'origine afro-américaine, très joyeuse et entraînante, pouvant se danser en couple ou seul(e) pratiquée dans les bals swing à partir des années 1920.

P8 : 27/04/2024 et/ou 15/06/2024, de 14h30 à 16h30

DANSE LATINOS avec Mel la Cubaine
15 € + adhésion

Salsa cubaine, le Merengue, la Batchata, le Lady Style, etc. Dans cet atelier collectif festif, venez découvrir seul ou en couple, c'est vous qui décidez !

N3 : Samedi 16/12/2023 de 14h30 à 16h30

ou Dimanche 17/12/2023 de 9h30 à 11h30

CHARLESTON avec Hélène & Fabrice
15 € + adhésion

Danse énergique et ludique qui se danse en solo, en duo ou en groupe, sur les rythmes endiablés du hot jazz.

H6 : 23/03/2024, de 14h30 à 16h30

STREET JAZZ avec Nadia JUMONTIER
25 € + adhésion

Mélange des danses Jazz et urbaines actuelles, s'inspirant autant du Hip hop que du Dancehall pour enrichir ses chorégraphies, diversifier les univers musicaux et jongler avec les différents codes de la danse.

P9 : 20/07/2024, de 10h à 12h

DANSE TAHITIENNE avec Nanihi CHAND
15 € + adhésion

Iaorana, laissez-vous bercer par les chants et percussions de la Polynésie. Haere Mai (Venez) !

*R5 : Pour le ramassage en pédibus/minibus des élèves de l'école des Tulleries pour les activités débutant à la sortie des classes, inscrivez-vous ! (Option à 5€ pour la saison)

Propreté : Pour le confort de tous durant la pratique en salle de sport, les baskets à semelles blanches, chaussures d'escalade ou chaussures de danse, sont à tirer du sac. Ne les portez pas en arrivant !

CM* : Veuillez fournir un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de l'activité.

ÉVEIL GYM EN DUO avec Gilles MARTINES ou Pierre OTTIÉ 125 € + adhésion

Pour les enfants non scolarisés (2/3 ans) accompagnés d'un parent, activités sportives, artistiques, culturelles et musicales seront proposées aux enfants non scolarisés à découvrir avec leurs parents dans un environnement récréatif. Les objectifs de ce rdv sont de partager un moment avec votre enfant et de pouvoir échanger avec d'autres parents. *Matériel : Tenue sportive, gourde d'eau, (et aussi longtemps que l'enfant porte une couche, veillez à ce qu'elle soit propre au début de la séance pour en profiter sereinement.)*

A1015 LUNDI de 10h15 à 11h	⇒ avec Pierre, Salle Polyvalente, MJC, L'Agora, ALTKIRCH
A1645 LUNDI de 16h45 à 17h30	⇒ avec Gilles, Salle de motricité, École Saint-Morand, ALTKIRCH
C1115 MERCREDI de 11h15 à 12h	⇒ avec Pierre, Salle Polyvalente, MJC, L'Agora, ALTKIRCH
C1730 MERCREDI de 17h30 à 18h15	⇒ avec Pierre, Salle de Motricité, École Saint-Morand, ALTKIRCH

MINI-GYM avec Pierre OTTIÉ ou Reine-France ADLI 125 € + adhésion

Pour les enfants scolarisés en maternelle (environ 3/5 ans), sans la participation des parents. Attention, durant la séance, les parents ne bénéficient pas d'espace d'accueil dans l'enceinte des écoles. *Matériel : Tenue sportive, cheveux attachés, gourde d'eau*

⇒ Avec Pierre, Salle de Motricité, École Saint-Morand, ALTKIRCH ⇒ Avec Reine-France, Salle polyvalente, rue de la Forêt, HEIMERSDORF

AB17 MARDI de 17h à 17h45	HC09 MERCREDI de 9h à 9h45
AB1745 MARDI de 17h45 à 18h30	HC0945 MERCREDI de 9h45 à 10h30
AC16 MERCREDI de 16h à 16h45	⇒ Avec Reine-France, Préau du Groupe Scolaire, CARSPACH
AC1645 MERCREDI de 16h45 à 17h30	CC1415 MERCREDI de 14h15 à 15h
	CC15 MERCREDI de 15h à 15h45

GYM JUNIORS avec Pierre OTTIÉ 105 € + adhésion + CM*

Découverte et perfectionnement gymnique en s'amusant, travail ludique de la motricité et de la latéralité. *Matériel : Tenue sportive obligatoire, cheveux attachés, gourde d'eau*

A1730 (6/8 ans) - LUNDI de 17h30 à 18h30	D18 (9/10 ans) - JEUDI de 18h à 19h
D17 (6/8 ans) - JEUDI de 17h à 18h* ^{RS}	E18 (9/10 ans) - VENDREDI de 18h à 19h
E17 (6/8 ans) - VENDREDI de 17h à 18h	⇒ Salle de Gym, COSEC ALTKIRCH

TRAMPOLINE avec Pierre OTTIÉ ou Joackim NASSHAN 110 € + adhésion + CM*

Sport acrobatique et discipline de gymnastique, le trampoline allie sauts et rigueur tout en respectant les normes de sécurité. Offrez vous ce sport symbole du plus léger que l'air ! *Matériel : Tenue sportive, ballerines de gymnastique, cheveux attachés, gourde d'eau*

A1830 (8/12 ans) - LUNDI de 18h30 à 20h avec Joackim	A20 (13/17 ans) - LUNDI de 20h à 21h30 avec Joackim
E19 (8/12 ans) - VENDREDI de 19h à 20h30 avec Joackim	D19 (13/17 ans) - JEUDI de 19h à 20h30 avec Pierre
	⇒ Salle de Gym, COSEC ALTKIRCH

GYM-TONIC avec Sabine VOGEL 85 € (+25 €) + adhésion + CM*

Améliorer sa condition physique en renforçant tous ses groupes musculaires, avec et sans matériel, en musique et dans la bonne humeur.

Matériel : Tenue sportive, baskets à semelles blanches propres tirées du sac, serviette, ballon-paille le mercredi, tapis de sol le jeudi, gourde d'eau ; Cotisation: 85 € pour 1 séance hebdomadaire + 25 € par séance hebdo. supplémentaire ▲ places limitées dans chaque groupe

Échauffement aérobic/aérobic, renforcement musculaire, gliding, chorégraphies LIA/Latino :

A19 LUNDI de 19h à 20h	⇒ Salle de Danse, La Palestre, ALTKIRCH
-------------------------------	---

Échauffement aérobic, chorégraphies LIA/Latino :

B19 MARDI de 19h à 20h	⇒ Maison des œuvres, ILLFURTH
-------------------------------	-------------------------------

Échauffement aérobic/latino, renforcement musculaire global pour tonifier, raffermir & galber son corps sur une musique entraînante :

C19 MERCREDI de 19h à 20h15	⇒ Salle de combats, La Palestre, ALTKIRCH
D1930 JEUDI de 19h30 à 20h30	⇒ Maison des œuvres, ILLFURTH

STRETCHING avec Sabine VOGEL 75 € + adhésion + CM*

S'assouplir, s'étirer, c'est autant de gagné en détente et en bien-être au quotidien. Travaillez en douceur, vous ressentirez bientôt les bienfaits du stretching. *Matériel : Tenue sportive, Tapis de sol, Serviette, Gourde d'eau*
Tarif privilégié pour les adhérents aussi inscrits en Gym Tonic A19, B19, C19 ou D1930 : 25 €

C2015 MERCREDI de 20h15 à 21h15	⇒ Salle de combats, La Palestre, ALTKIRCH
E10 VENDREDI de 10h à 11h	⇒ Salle Polyvalente, MJC, L'Agora
E11 VENDREDI de 11h à 12h	⇒ Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

Propreté : Pour le confort de tous durant la pratique en salle de sport, les baskets à semelles blanches, chaussons d'escalade ou chaussures de danse, sont à tirer du sac. Ne les portez pas en arrivant ! / CM* : Veuillez fournir un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de l'activité.

RUMBAFIT avec Alana KOHLMANN

90 € + adhésion + CM*

Viens t'éclater sur de la musique latino en y mêlant aérobic et fitness, musculation assurée !
 Matériel : Tenue sportive, baskets à semelles blanches propres tirées du sac, tapis de sol, serviette, gourde d'eau.

B20 Débutants - MARDI de 20h à 21h → Salle de Jeux, Maison des Associations, ALTKIRCH

ZUMBA® avec Sabine VOGEL

85 € + adhésion + CM*

La musique à fond et une forme du tonnerre ! La danse-fitness, inspirée des rythmes latinos facile à suivre, vous permet de brûler des calories. Sentez la musique et laissez-vous aller !
 Matériel : Tenue sportive en couleur, baskets à semelles blanches propres tirées du sac, gourde d'eau

D1815 JEUDI de 18h15 à 19h15 → Maison des Œuvres, ILLFURTH

F10 SAMEDI de 10h à 11h → Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

GYM MIXTE avec Gilles MARTINES ou Pierre OTTIÉ

90 € (+35 €) + adhésion + CM*

Parcours Souplesse et Forme : une séance tonique de remise en forme en musique et dans la bonne humeur. Échauffement dynamique, travail musculaire des abdominaux, cuisses et fessiers, avant un retour au calme avec stretching et relaxation. Matériel : Tenue sportive adaptée, tapis de sol, serviette, baskets à semelles blanches propres tirées du sac, eau. Cotisation: 90 € pour 1 séance hebdomadaire + 35 € par séance hebdo. supplémentaire △ places limitées dans chaque groupe.

A09 LUNDI de 9h à 10h → avec Pierre, Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

B20 MARDI de 20h à 21h → avec Pierre, Salle de Gym, COSEK, ALTKIRCH

D14 JEUDI de 14h à 15h → avec Gilles, Salle Polyvalente, MJC, L'Agora, ALTKIRCH

STEP avec Nadia JUMONTIER

90 € + adhésion + CM*

Travail cardio-vasculaire, utilisant les pas de base du Step pour réaliser une chorégraphie en fin de cours. Matériel : tenue sportive, baskets à semelles blanches propres tirées du sac, gourde d'eau

E14 VENDREDI de 14h à 15h

E18 VENDREDI de 18h à 19h → Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

GYM DOUCE avec Nadia JUMONTIER

90 € + adhésion + CM**

Stretching, renforcement musculaire et travail de mobilité pour un gain de tonicité musculaire et de souplesse. Un travail doux et sans impact.

Matériel : Tenue sportive, baskets à semelles blanches propres tirées du sac, tapis de sol, serviette, gourde d'eau

E15 VENDREDI de 15h à 16h → Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

GYM ADAPTÉE avec Bastien GRANDJEAN ou Pierre OTTIÉ

85 € + adhésion + CM*

Gym douce avec des exercices bons pour la santé, concentrée sur la mobilité articulaire, accessible aux seniors de plus de 65 ans, et aux personnes ayant les articulations fragiles.

Matériel : Tenue sportive, baskets à semelles blanches propres tirées du sac, tapis de sol, serviette, gourde d'eau

A14 Adultes Seniors - LUNDI de 14h à 15h, avec Bastien

D09 Adultes Seniors D9 - JEUDI de 9h à 10h, avec Pierre → Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

GYM D'ENTRETIEN avec Sabine VOGEL

75 € + adhésion + CM*

Se dépenser, connaître le fonctionnement de son corps, rechercher le bien-être, apprendre à gérer son effort, optimiser sa condition physique, son capital santé et les maintenir durablement. Travail par atelier qui permet à chacun(e) de progresser à son rythme.

Matériel : Tenue sportive, baskets à semelles blanches propres tirées du sac, tapis de sol, serviette, gourde d'eau

E09 Adultes Seniors - VENDREDI de 9h à 10h → Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

PILATES avec Alicia BOHN, Pierre OTTIÉ ou Nadia JUMONTIER

80 € (+ 35 €) + adhésion + CM*

La méthode Pilates est une gym douce très accessible, visant à développer le corps de façon harmonieuse, rectifier les mauvaises postures, restituer la vitalité physique et stimuler l'esprit : respiration, concentration, contrôle, fluidité, centrage, ordre, relaxation !

Matériel : tapis de sol, serviette, tenue sportive, socquettes antidérapantes, gourde d'eau ; Cotisation: 80 € pour 1 séance hebdomadaire + 35 € par séance hebdo. supplémentaire △ places limitées dans chaque groupe

A11 LUNDI de 11h à 12h, avec Pierre

B1130**MARDI de 11h30 à 12h30**, avec Alicia

B1230**MARDI de 12h30 à 13h30**, avec Alicia

B16 MARDI de 16h à 17h, avec Alicia

B17 MARDI de 17h à 18h, avec Alicia

C09 MERCREDI de 9h à 10h, avec Pierre

C10 MERCREDI de 10h à 11h, avec Pierre

D10 JEUDI de 10h à 11h, avec Pierre

D11 JEUDI de 11h à 12h, avec Pierre

E1230**VENDREDI de 12h30 à 13h30**, avec Nadia

E17 VENDREDI de 17h à 18h, avec Nadia

→ Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

** : Pour les activités entre 12h et 14h, n'hésitez pas à apporter votre déjeuner pour le partager au foyer de la MJC après la séance...

MINI-ESCALADE avec Bastien GRANDJEAN ou Baptiste MOUILLET 125 € + adhésion + CM*

Découvrir l'escalade en duo avec un parent (partenaire pour l'assurance).

Matériel pour tous : tenues sportives et chaussures confortables propres (tenant bien au pied)

MC16 (4/7 ans) - MERCREDI de 16h à 17h*³, avec Bastien

MF09 (4/7 ans) - SAMEDI de 09h à 10h, avec Baptiste

MC17 (4/7 ans) - MERCREDI de 17h à 18h, avec Bastien

MF10 (4/7 ans) - SAMEDI de 10h à 11h, avec Baptiste

MC18 (4/7 ans) - MERCREDI de 18h à 19h, avec Bastien

⇒ Salle Artificielle d'Escalade, La Palestre, ALTKIRCH

*³: 2 à 5 séances pourront être reportées ou annulées dans ce groupe selon le calendrier lycéen UNSS.

ESCALADE avec Gilles MARTINES, Bastien GRANDJEAN ou Baptiste MOUILLET 115 € + adhésion + CM*

Initiation et découverte de l'escalade en salle, apprentissage des différentes techniques de sécurité et gestes/lettres de grimpe. En participant, travaillez coordination et latéralité en s'amusant.

Matériel : Tenue sportive, chaussons d'escalade, gourde d'eau

AA18 (8/12 ans) - LUNDI de 18h à 19h

AD18 (13/17 ans) - JEUDI de 18h à 19h

AB18 (8/12 ans) - MARDI de 18h à 19h

AD19 (13/17 ans) - JEUDI de 19h à 20h

AA19 (11/14 ans) - LUNDI de 19h à 20h

AC19 (Adultes et 13/17 ans) - MERCREDI de 19h à 20h

AE18 (11/14 ans) - VENDREDI de 18h à 19h

AA20 (Adultes) - LUNDI de 20h à 21h

⇒ Salle Artificielle d'Escalade, La Palestre, ALTKIRCH

HC16 (8/12 ans) - MERCREDI de 16h à 17h

HC18 (11/14 ans) - MERCREDI de 18h à 19h

HC17 (8/12 ans) - MERCREDI de 17h à 18h

⇒ Mur Artificiel d'Escalade, COSEC, HIRSINGUE

TENNIS DE TABLE avec Géraldine COGNARD ou Pierre OTTIE 75/95 € + adhésion + CM*

Sport se jouant en simple ou en double. Vous souhaitez améliorer vos réflexes, apprendre à smasher comme un pro et à donner de l'effet à la balle ?! Alors venez nous rejoindre ! Un championnat CDSLS par équipe est ouvert aux jeunes et aux adultes.

Matériel : Tenue sportive, baskets à semelles blanches propres tirées du sac, raquette personnelle

A19 (10/14 ans) - LUNDI de 19h à 20h, avec Pierre (95€)

⇒ Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

A20 Adultes (dès 15 ans) - LUNDI de 20h à 22h, avec Géraldine(75€)

COURT DE TENNIS HIRTZBACH

15 €/10 € (tarifs réduits) + adhésion

Pour les adhérents de la MJC : profitez des courts de Tennis de l'Espace de Loisirs de Hirtzbach pour vous entraîner en cotisant pour l'année du 1^{er} novembre au 31 octobre suivant. La réservation d'un court se fait sur www.mjc-alkirch.fr/services/court-de-tennis-de-hirtzbach/ Prenez l'habitude de réserver un créneau pour plus de confort ! Une caution de 7€ est à prévoir en plus pour le prêt de la clé de la saison.

MARCHE NORDIQUE avec Alicia BOHN, Christian OTTIÉ ou Pierre OTTIÉ 70 € (+20 €*) + adhésion + CM*

Chaque semaine, un parcours différent, un moment sportif et convivial pour prendre soin de soi par tous temps... Efficace, la marche rapide limite impacts au sol et vibrations. Bonne pour le cœur, le souffle, la tonicité et même les abdos... et sans trop d'effort !

Cotisation: 70 € pour 1 séance hebdomadaire + 20 € par séance hebdo. supplémentaire ▲ places limitées dans chaque groupe. Matériel : Bâtons, chaussures de marche, tenue sportive et équipement de sécurité réfléchissant, lampe frontale, gourde d'eau.

A09 LUNDI de 9h à 10h15, avec Alicia

D1430 Seniors - JEUDI de 14h30 à 15h45, avec Alicia

C19 MERCREDI de 19h à 20h15, avec Pierre

E09 VENDREDI de 9h à 10h15, avec Christian

⇒ 1^{er} RDV après les vacances devant la MJC, puis les RDV suivants seront indiqués en fin de séance tout au long de l'année.

NOUVEAU !

RANDONNÉES SPORTIVES avec Baptiste MOUILLET 25 €* + adhésion + CM*

Parcours randonnées en montagne ou pré-montagne, un moment sportif et convivial pour se dépasser par tous temps...

Matériel : chaussures de marche, tenue sportive adaptée à la météo, gourde d'eau.

Marcheurs Adultes et ados SAMEDI de 8h à 13h

⇒ RDV Départ Minibus : Parking, MJC, L'Agora

T1 : 04/11/23, **N1** : 06/01/24, **H1** : 09/03/24, **P1** : 04/05/24

NOUVEAU !

CM* : Veuillez fournir un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de l'activité.

BALADES CANINES avec Baptiste MOUILLET 5 € + adhésion

Promenade en duo maître et chien, apprendre à son chien à sociabiliser avec ses semblables, et partager un moment convivial entre amoureux des chiens.

Matériel : Harnais, laisse, eau, friandises, chaussures de marche, tenue sportive et équipement de sécurité réfléchissant, gourde d'eau.

Adultes & Petits chiens (1h)

⇒ RDV Départ Parking, MJC, L'Agora

Adultes & Grands chiens (1h30)

Les dates des RDV seront définies en fonction des inscriptions

CROSS TRAINING avec Baptiste MOUILLET

90 € + adhésion + CM*

Améliore ta condition physique à travers des enchaînements d'exercices de musculation, de gymnastique, et d'endurance. Au poids du corps, avec des haltères ou encore des élastiques, viens solliciter l'ensemble des groupes musculaires de ton corps dans l'objectif de te dépenser en t'amusant, de perdre du gras tout en te musclant ou bien de devenir plus athlétique.

Matériel : Tenue sportive, gourde d'eau (voir avec l'animateur pour la suite).

F11 Adultes et Ados dès 15 ans - SAMEDI de 11h à 12h

⇨ Salle de Danse, La Palestre, ALTKIRCH

TIR-à-L'ARC avec Gilles MARTINES

90 € + adhésion + CM*

Initiation et perfectionnement au tir à l'arc.

Matériel obligatoire : Tenue sportive et gourde d'eau.

D1645 (7/10 ans) - JEUDI de 16h45 à 17h45

⇨ Stand de tir de l'ASOR, ALTKIRCH

ROLLER avec Bastien GRANDJEAN

90 € + adhésion + CM*

Initiation et perfectionnement à la pratique du Roller.

Matériel obligatoire : Tenue sportive, rollers, casque, protections poignets & genoux et gourde d'eau.

C10 (4/10 ans Débutants) - MERCREDI de 10h à 11h**C11 (7/10 ans Initiés) - MERCREDI** de 11h à 12h

⇨ Salle L.CAPDET (Préau), Altkirch

ROLLER-HOCKEY avec Bastien GRANDJEAN

90 € + adhésion + CM*

Activité d'initiation et de perfectionnement au Roller-Hockey en salle. C'est un sport physique et stratégique mais, à la différence du hockey sur glace, les charges sont interdites. Cette discipline allie autant les sensations de glisse du Roller que l'esprit d'équipe propre aux sports collectifs comme le Hockey.

Matériel obligatoire : Tenue sportive, rollers, crosse, Casques, protections poignets & genoux et gourde d'eau.

*Nota Bene : Le Roller-Hockey devient aussi Hockey sur glace à l'ouverture de la patinoire hivernale d'ALTKIRCH.

C1330 (8/17 ans) - MERCREDI de 13h30 à 15h30

⇨ Salle L.CAPDET (Préau), ALTKIRCH

PATINAGE à ROULETTES avec Isabelle & Serge TSCHAEN

85 € + adhésion

Tout comme le patinage artistique, cette activité allie différentes figures telles que l'avion, le chariot, la cigogne...le tout en musique. Pour les débutants, il s'agit d'apprendre à maîtriser le patinage, l'équilibre, puis les figures artistiques en fonction des progrès.

Les parents sont invités à assister à la 1^{ère} séance, où seront présentés l'activité et son déroulement.

Le Gala de Patinage aura lieu Samedi 25 mai 2024 dès 17h30 à la salle L. Capdet. Tous les danseurs sont tenus de participer à la répétition générale et au spectacle. Matériel : Tenue sportive, patins à roulettes (non rollers), protège-poignets obligatoires, cheveux attachés, gourde d'eau.

A1630 (5/8 ans) - LUNDI de 16h30 à 17h30*^{RS}**A1730 (9/17 ans) - LUNDI** de 17h30 à 18h30

⇨ Salle L.CAPDET (Préau), ALTKIRCH

VTT avec Gilles MARTINES & Noël STIMPFLING

90 € + adhésion + CM*

Au programme : découverte des chemins du Sundgau par tous temps, entretien de ton vélo et préparation d'un séjour 100% VTT.

Matériel obligatoire : Tenue sportive adaptée à la météo avec équipement de sécurité réfléchissant, gourde d'eau remplie, casque, VTT en bon état (vérifiez pneus, freins, système de changement de vitesse)

⚠ Sans matériel adapté, le jeune ne pourra participer à la séance. ⚠ soyez ponctuels, le départ est à l'heure du RDV pour éviter le ballet des voitures sur le parking.

C0845 Ecoliers (8/10 ans) - MERCREDI de 8h45 à 10h45**C1330 Collégiens (11/14 ans) - MERCREDI** de 13h30 à 15h30

⇨ RDV de départ à la MJC, L'Agora

VELO & E-BIKE POUR TOUS avec Gilles MARTINES

90 € + adhésion + CM*

Sortons les vélos, ou votre vélo e-bike, le Sundgau regorge de pistes cyclables qui ne demandent qu'à être explorées !

Matériel obligatoire : Tenue sportive adaptée à la météo avec équipement de sécurité réfléchissant, gourde d'eau remplie, casque, vélo en bon état (vérifiez pneus, freins, système de changement de vitesse)

D0930 Adultes et séniors - JEUDI de 9h30 à 11h⇨ 1^{er} RDV après les vacances devant la MJC, puis les RDV suivants seront indiqués en fin de séance tout ou long de l'année.**NOUVEAU !****ATELIER « RÉPARE TON VÉLO ! »** avec Gilles MARTINES

5€ (Gratuit pour les adhérents)

Venez, avec votre vélo, découvrir les petits gestes qui vous permettront de l'entretenir et de le réparer facilement ! Vous pourrez donner une seconde vie à votre ancien vélo ! Matériel : vélos, kit de réparation (avec rustines, démonte-pneu) et gourde d'eau.

⇨ Rendez-vous sur le parking de la MJC, L'Agora, ALTKIRCH

VENDREDI ou SAMEDI de 14h à 17h : T1 : 24/11/2023, T3 : 25/11/2023, P3 : 19/04/2023, P4 : 20/04/2023

*RS : Pour le ramassage en pédibus/minibus des élèves de l'école des Tuilleries pour les activités débutant à la sortie des classes, inscrivez-vous ! (Option à 5€ pour la saison)

HATHA-YOGA avec Antoine ZITO

130 € + adhésion + CM*

Technique de l'institut Eva RUCHPAUL. Le Hatha-Yoga permet à tout public, hommes et femmes de tous âges, de s'entreprendre et de s'organiser en direction de son bien-être. L'instant présent deviendra un support pour la compétence engendrée pendant le silence. Faire du neuf avec soi-même, en s'éveillant à la saveur de l'instant, par l'union implicite de la posture et de la respiration.

Matériel : Vêtement ample ou tenue sportive, tapis de sol individuel, drap de bain, coussin

D19 Débutants - JEUDI de 19h à 20h ⇒ Salle de Jeux, Maison des Associations, ALTKIRCH

Hatha-Yoga Pranayama & méditation, Vers la voie royale

B09 Adultes - MARDI de 9h à 10h ⇒ Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

VINYASA HATHA YOGA avec Morgane PAUVRET

130 € + adhésion + CM*

Initiez-vous à une pratique dynamique physique dans le respect des possibilités de chacun(e) en alliant exercices de respiration et postures (asanas).

Matériel : Vêtement ample ou tenue sportive, tapis de sol individuel, drap de bain, coussin

A18 Débutants - LUNDI de 18h à 19h

A19 Confirmés - LUNDI de 19h à 20h ⇒ Préau du Groupe scolaire, École de CARSPACH

VINYASA/VEDA HATHA YOGA avec Sabine VOGEL

130 € + adhésion + CM*

Yoga dynamique et sportif permettant des enchaînements fluides et progressifs de séries de postures en travaillant votre respiration, votre force et votre souplesse.

Matériel : Tenue sportive, tapis de sol individuel, drap de bain

A20 Débutants - LUNDI de 20h à 21h ⇒ Salle de Danse, La Palestre, ALTKIRCH

B18 Débutants - MARDI de 18h à 19h ⇒ Maison des Œuvres, ILLFURTH

E11 Débutants - VENDREDI de 11h à 12h ⇒ Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

F0850 Débutants - SAMEDI de 8h50 à 9h50 ⇒ Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

TAI CHI CHUAN avec Alain ROBERT ou Noël STIMPLING

80 € + adhésion

Gymnastique chinoise constituée par un enchaînement lent de mouvements selon des schémas précis aidant à développer conscience corporelle, force et concentration. Assouplir le corps et l'esprit, c'est une excellente prévention, pour réduire le stress et revitaliser tout l'organisme. Débutez à tout âge, chacun va à son rythme et pratique avec ce qu'il est, avec Alain, 3^{ème} Duan de l'International Yang Family Tai Chi Chuan Association (Informations au 06 38 38 59 58 & www.yangfamilytaichi.fr)

Matériel : Tenue confortable, baskets à semelles blanches propres très du sac et gourde d'eau

Adultes Tous Niveaux

B14 MARDI de 14h à 15h ⇒ Avec Noël, Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

B19 MARDI de 19h à 20h30 ⇒ Avec Alain, Salle de Combats, COSEC ALTKIRCH

Entraînement libre Initiés - JEUDI de 19h à 21h ⇒ Avec Alain, Foyer Saint-Maurice, HIRTZBACH

SOPHROLOGIE avec Colette JACQUES

65 € + adhésion

Méthode accessible à tous pour apprendre à gérer son stress en toutes circonstances, retrouver et se servir de ses propres ressources endormies au fond de soi. Si vous en avez assez de courir après le temps, accordez-vous un moment bien à vous et venez découvrir les bienfaits des pratiques de la sophrologie (diminution du stress, de la douleur, amélioration du sommeil, de la concentration, de la mémoire...). Gérez vos émotions négatives, améliorez la qualité de votre vie personnelle et professionnelle, et renforcez votre attitude positive.

Matériel : Prévoir carnet/styleo, tenue décontractée et une paire de chaussettes et gourde d'eau

Adultes Découverte - MERCREDI de 17h à 18h ⇒ Foyer, MJC, L'Agora

Adultes Approfondissement - MERCREDI de 18h à 19h ⇒ Foyer, MJC, L'Agora

Session 1 (8 séances selon calendrier : 20, 27/09, 04 et 11/10, 08, 15, 22 et 29/11/2023)

Session 2 (8 séances selon calendrier : 6, 13, et 20/12/23, 10, 17, 24 et 31/1 et 7/2/2024)



Propreté : Pour le confort de tous durant la pratique en salle de sport, les baskets à semelles blanches, chaussons d'escalade ou chaussures de danse, sont à tirer du sac. Ne les portez pas en arrivant !

CM : Veuillez fournir un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de l'activité.*



Toutes les informations relatives à l'adhésion, la procédure d'inscription, les dates de début et fin des séances et le règlement intérieur sont en PAGE 4.

DÉCOUVREZ LES OFFRES DE NOS PARTENAIRES...



Cinéma Palace Lumière
 Tarif MJC Rentrée : tout le mois d'octobre 2023, sur présentation de votre carte d'adhésion à la MJC 2023/24, achetez votre carte d'abonnement 10 séances à 50€ seulement au lieu de 60 €.



Médiathèque du Sundgau
 Spectacles, Concerts, Expositions, Conférences
 Découvrez toute la programmation gratuite de la Médiathèque !
<http://mediathequedusundgau.fr/>



Sport 2000
 Tarif MJC : 10 % de remise toute l'année hors soldes, promotions et produits signalés en magasin sur présentation de votre carte d'adhésion à la MJC 2023/24. (4 Rue Sainte-Barbe, ALTKIRCH)



La Halle au Blé
Spectacles vivants, Concerts
 Les adhérents de la MJC bénéficient des tarifs réduits (abonnements et places individuelles compris) sur présentation de votre carte d'adhésion à la MJC 2023/24.
<http://halleauble-ALTKIRCH.fr>



Carte NEIGE
 La licence Carte Neige est une adhésion annuelle au Club de la Fédération Française de Ski, valable du 15 octobre d'une année au 14 octobre de l'année suivante. Elle permet à son titulaire d'être couvert à travers le monde par l'assurance de la fédération. Demandez-la à la MJC à partir du 15 octobre 2023.



CCM ALTKIRCH Sundgau
 Bénéficiez de l'offre spéciale adhérents MJC Altkirch ! Pour vous accompagner dans vos projets, devenez client de la CCM Altkirch Sundgau et profitez de 50 € remboursés sur votre licence ou cotisation annuelle.

... ET LES INTERVENTIONS DE NOS ASSOCIATIONS PARTENAIRES À LA MJC



Réunions Alcooliques Anonymes & Groupe familial Al-Anon
 Vous êtes confronté à un problème d'alcool ? Le groupe Alcooliques anonymes "ESPOIR SUNDGAU ALTKIRCH" ou le Groupe familial Al-Anon pourraient vous aider. Venez en parler. Réunions hebdomadaires au Foyer de la MJC, le **Vendredi soir à 20h30**, et réunions ouvertes à tous le dernier vendredi du mois à 20h30, sauf durant les manifestations et les 2 weekends de la 1ère quinzaine d'août.

N°Cristal 09 69 39 40 20
 APPEL NON SURTAXE

Café des Aidants® avec Gordana Ville & Camille Hoffmann
 Le Café des aidants® est un lieu, un temps et un espace d'information, destiné à tous les aidants non professionnels, quels que soient l'âge et la pathologie de leur proche, notamment dans le champ du handicap. Ces rencontres seront co-animées par les psychologues de l'AFapei Sud Alsace ayant une expertise du handicap et de ses aidants. A chaque rencontre une thématique est proposée pour amorcer des échanges autour de son vécu d'aidant. L'objectif est d'offrir un lieu dédié, pour échanger et rencontrer d'autres aidants dans un cadre convivial.

Renseignements & inscription sur www.apei-sudalsace.fr ou au 03 89 40 50 64

Rendez-vous un MARDI par mois de 10h à 11h30, (rdv selon le calendrier page 8/9)

⇒ Foyer, MJC, L'Agora



Bouchons & Compagnie

Déposez à la MJC vos **bouchons plastiques** au profit des services de pédiatrie des hôpitaux de Mulhouse, pour financer notamment l'aménagement des unités pédiatriques et des animations pour les enfants malades.

La MJC d'Altkirch est heureuse de pouvoir collaborer avec de nombreux partenaires : commerçants, associations, établissements scolaires... Découvrez-les sur notre site-web, onglet « **Partenaires de la MJC** ».

Nous sommes ouverts à toute proposition de nouveaux partenariats et serons heureux de participer à la vie locale.

CONCOURS JEUNES TALENTS DE LA MJC

Samedi 4 novembre 2023

Viens montrer tes talents de musicien, danseur, comédien ou humoriste dans un cadre chaleureux et convivial...

Les candidatures pour la deuxième édition du concours jeunes talents de la MJC sont déjà ouvertes !

Inscriptions en ligne sur

www.mjc-altkirch.fr/evenements/concours-jeunes-talents/



PUB



Maison des Jeunes et de la Culture
de la Communauté de Communes d'ALTKIRCH
1a rue des Vallons - 68130 ALTKIRCH
03 89 40 98 91 / info@mjc-altkirch.fr

Photo

Simplifiez-vous la
vie : envoyez
votre photo par
mail avec votre
smartphone :-)

BULLETIN D'ADHÉSION 2023-24

Le plus simple : Inscrivez-vous sur www.mjc-altkirch.fr ! Sinon transmettez à la MJC ce formulaire avec règlement, photo, certificat médical et une enveloppe timbrée adressée à votre nom. (voir page 4)

Carte d'Adhérent N° : _____ // Pensez à demander votre carte d'adhésion

Nouvelle Adhésion Renouvellement d'Adhésion

Nom de l'Activité : _____ **Groupe/Horaire :** _____

Deuxième activité : _____ **Groupe/Horaire :** _____

Avez-vous déjà pratiqué cette activité ? Non, ou très peu, je suis débutant. Oui, à la MJC. Oui, ailleurs.

IMPORTANT Pour toute inscription aux **activités sportives**, veuillez fournir **obligatoirement** un **certificat médical d'aptitude**.

Nota Bene : Début des inscriptions à **partir du 23 août 2023** Rentrée des activités **lundi 11 septembre 2023**

Je, soussigné(e) Nom : _____ **Prénom :** _____

Adresse : _____

Code postal : _____ **Ville :** _____

N° 📞 **Portable :** _____ **Contact** 📞 **de secours :** _____

Date de naissance : ___/___/___ **Adresse Email :** _____@_____

adhère à l'association pour la saison 2023/24. J'ai pris connaissance du règlement de l'association, de mes droits et devoirs en tant qu'adhérent, notamment de vote et participation aux assemblées générales .

Pour les mineurs, merci d'indiquer le responsable légal : _____

Nom des personnes autorisées à récupérer l'enfant en fin de séance : Parents : _____

Newsletter : Si vous ne souhaitez pas recevoir les newsletters de la MJC par mail, mais uniquement les informations concernant directement votre activité (absence/modification horaires etc.), cochez ici :

Image : Si vous refusez l'utilisation par la MJC de photographies prises pendant les activités, et leur diffusion sur le site internet et les réseaux sociaux de la MJC, cochez ici :

Pour des raisons évidentes de sécurité, les mineurs doivent obligatoirement être confiés à l'animateur en personne au début de chaque séance, de même, ils devront être recherchés devant la salle à la fin de la séance par un adulte. La MJC se décharge de toute responsabilité si ces précautions ne sont pas respectées.

Pour le bon déroulement de l'activité au sein d'un groupe, il est important d'être ponctuel, à l'arrivée comme au départ, et assidu ! C'est la clé pour évoluer, profiter pleinement, et enfin s'épanouir toute l'année.

Date : _____ **Signature :** _____

Mode de paiement acceptés : Chèques à l'ordre de la MJC ALTKIRCH, Espèces et ANCV

Adhésion saisonnière individuelle obligatoire :

- 15 €,
- 10 € tarif réduit : jeunes, retraités, demandeurs d'emploi,
- 5 € à partir du 3^{ème} membre d'un même foyer.

Cotisation : _____ € **Observations :** _____

Total : _____ € _____

Danse à la MJC

*Gala : Le Gala de Danse aura lieu **Samedi 18 et Dimanche 19 mai 2024** à la Halle au Blé à guichet fermé. Afin de proposer suffisamment de places, le spectacle est présenté plusieurs fois. Tous les danseurs sont tenus de participer à tous les spectacles, ainsi qu'à la répétition générale le mercredi 15 et vendredi 17 mai 2024.



ÉVEIL À LA DANSE avec Chantal et Charline MARTIN 125 € + adhésion

Découvrez les premiers pas de danse, apprentissage tout en douceur, de manière ludique pour les tout-petits de moyenne & grande sections. (Spectacle à guichet fermé sam.18 & dim.19 mai 2024*^{Gala})
Matériel : *Justaucorps, collants et chaussons roses étiquetés à vos noms, cheveux attachés, gourde d'eau*

A17 (4/5 ans) - LUNDI de 17h à 18h

A18 (4/5 ans) - LUNDI de 18h à 19h ⇨ Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

MINI DANZ' avec Rosalie PFLIEGER 110 € + adhésion

Petites chorégraphies sportives tout en couleur, en musique et jeux.
Matériel : *Tenue sportive, baskets à semelles blanches propres tirées du sac, cheveux attachés, gourde d'eau*

C09 (3/5 ans, maternelles) - MERCREDI de 9h à 10h

C11 (6/8 ans) - MERCREDI de 11h à 12h ⇨ Salle Dernier Étage, Dorfhüs, HIRSINGUE

DANSE CLASSIQUE avec Marie VIRON 125 € + adhésion

Découvrez la danse classique : des premiers pas jusqu'au perfectionnement, en passant par les pointes et le travail à la barre, une discipline rigoureuse, qui demande souplesse et persévérance, s'apprend de manière sympa, et amène à des chorégraphies alliant le classique et le moderne. (Spectacle à guichet fermé sam.18 & dim.19 mai 2024*^{Gala})
Matériel : *Justaucorps, collants, chaussons (selon niveaux à voir avec l'animatrice svp) étiquetés à vos noms, cheveux attachés, gourde d'eau*

C10 Initiation Classique (6/8 ans) - MERCREDI de 10h à 11h ⇨ Salle de motricité, École Saint-Morand ALTKIRCH

A18 Initiation Classique (6/8 ans) - LUNDI de 18h à 19h

A19 Moyennes Classique (9/12 ans) - LUNDI de 19h à 20h

A20 Contemporaine (13/17 ans) - LUNDI de 20h à 21h ⇨ Salle de Jeux, Maison des Associations, ALTKIRCH

MODERN JAZZ avec Chantal ou Charline MARTIN ou Marie VIRON 125 € + adhésion

Découvrez la danse Modern jazz, une discipline qui s'inspire de différents styles de danse : Moderne, classique, folklorique, populaire, afro-jazz... ce qui en fait sa richesse. Échauffement, travail à la barre, préparation de chorégraphies pleines de groove sur des musiques variées. (Spectacle à guichet fermé sam.18 & dim.19 mai 2024*^{Gala})
Matériel : *Tenue sportive ou leggings de danse et chaussons de danse étiquetés à vos noms, (Δ Ne pas confondre avec les ballerines de gymnastique), Cheveux attachés, gourde d'eau*

⇨ Avec Marie, Salle de motricité, École Saint-Morand ⇨ Avec Charline, Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

C11 Mini (6/8 ans) - MERCREDI de 11h à 12h

⇨ Avec Chantal, Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

B18 Ados (14/18 ans) - MARDI de 18h à 19h

B19 Adultes - MARDI de 19h à 20h

D17 Mini (6/8 ans) - JEUDI de 17h à 18h*^{RS}

D18 Juniors (9/11 ans) - JEUDI de 18h à 19h

D19 Jeunes (12/13 ans) - JEUDI de 19h à 20h

HIP-HOP avec Marion KOLODZIEJZAK 125 € + adhésion

Cette activité vous permettra d'apprendre les bases ou d'approfondir les pas de danse de cet art urbain, «couple», «six steps», etc. Savant mélange entre danse et acrobatie, la danse Hip-Hop est un style de vie. Lancez-vous! (Spectacle à guichet fermé sam.18 & dim.19 mai 2024*^{Gala})
Matériel : *Tenue sportive adaptée, baskets à semelles blanches propres tirées du sac, cheveux attachés, gourde d'eau*

C1530 (9/10 ans) - MERCREDI de 15h30 à 16h30

C1630 (11/13 ans) - MERCREDI de 16h30 à 17h30

C1730 (14/17 ans déb.) - MERCREDI de 17h30 à 18h30

C1830 (14/17 ans av.) - MERCREDI de 18h30 à 19h30

C20 Adultes (déb.) - MERCREDI de 19h30 à 20h30

⇨ Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

NOUVEAU !

ATTENTION, rentrée décalée au mercredi 20/09/2023 !

DANCEHALL avec Nadia JUMONTIER 65 € + adhésion

Danse d'origine jamaïcaine, popularisée par les clips vidéos d'artistes internationaux tel que Sean Paul. Elle permet de travailler sa coordination et déverrouille articulations du bassin et haut du corps.
Matériel : *Tenue sportive, baskets à semelles blanches propres tirées du sac, gourde d'eau.*

E20p Adultes et ados dès 16 ans - VENDREDIS de 20h à 22h (semaines paires)
⇨ Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

Pour danser sur des roulettes, découvrez aussi le patinage en page 21 !

NOUVEAU !

DANSES LATINOS avec Mel la Cubaine

115 € + adhésion

Salsa cubaine, le Merengue, la Batchata, le Lady Style, etc.

Dans cet atelier collectif festif, venez découvrir seul ou en couple, c'est vous qui décidez !

Matériel : Tenue adaptée, chaussures de danse propres tirées du sac, (à talon et tenant bien au pied pour les dames), gourde d'eau ; Réduction de 15 € pour chaque partenaire pour les inscriptions par couple.

D1915 Débutants - JEUDI de 19h15 à 20h15

D2015 Initiés - JEUDI de 20h15 à 21h15

⇒ Salle de Danse, La Palestre, ALTKIRCH

Le lady style permet d'améliorer la conscience corporelle, la confiance en soi et l'interprétation musicale afin de rendre votre danse plus harmonieuse, élégante et féminine.

F10 Lady Style Latino - SAMEDI de 10h à 11h

⇒ Salle de Danse, La Palestre, ALTKIRCH

DANSE TAHITIENNE avec Nanihi Chand

125 € + adhésion

Iaorana, laissez-vous bercer par les chants et percussions de la Polynésie avec Nanihi, notre tahitienne installée dans le Sundgau. Cette « vahine » vous fera découvrir ce qui fait vibrer son cœur et partagera son amour des îles... Haere Mai (Venez) !!! (Spectacle à gouchet fermé sam.18 & dim.19 mai 2024*Gala)

Matériel : Tenue sportive, paréo, cheveux attachés, gourde d'eau

A1845 LUNDI de 18h45 à 19h45

⇒ Lieu à confirmer à la rentrée

C1845 MERCREDI de 18h45 à 19h45

⇒ Salle de Jeux, Maison des Associations, ALTKIRCH

D1845 JEUDI de 18h45 à 19h45

⇒ Salle de convivialité, Salle poly., rue de la Forêt, HEIMERSDORF

NOUVEAU !

DANCEMOOV avec Nadia JUMONTIER

90 € + adhésion + CM*

Activité cardio et amusante mêlant Dancehall, Afro, Street jazz et hip hop ! Parfait pour le plaisir de danser, de renouer avec la danse ou simplement transpirer.

Matériel : Tenue sportive, baskets à semelles blanches propres tirées du sac, gourde d'eau.

E14 VENDREDI de 14h à 15h

E19 VENDREDI de 19h à 20h

⇒ Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

NOUVEAU !

LES RENDEZ-VOUS WORKSHOP DANSE !

15/25 € selon groupe + adhésion

Matériel : Tenue sportive adaptée, baskets à semelles blanches propres tirées du sac, cheveux attachés, gourde d'eau

Adultes et ados (dès 12 ans si accompagnés) - un SAMEDI par mois !

⇒ Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

T1 : 14/10/2023, de 14h à 17h

BOLLYWOOD avec Aurélie OUDIETTE
20 € + adhésion

Chorégraphies inspirées des célèbres séquences dansées des films de Bollywood. Ce style populaire, entièrement dédié à l'expression des sentiments et à la transmission de l'émotion, mélange les techniques de danses indiennes classiques, folkloriques et occidentales.

N4 : 13/01/2024, de 14h30 à 16h30

HEELS DANCE avec Nadia JUMONTIER
25 € + adhésion

Harmonie Equilibre Élégance Liberté Subtilité : Développer & assumer sa féminité. Danse effectuée sur talons permettant d'exploiter divers univers musicaux. Mélangeant sensualité, contrôle et dynamisme, cette activité nécessite un fort engagement des jambes et des abdos.

P7 : Samedi 06/04/2024 de 14h30 à 16h30 ou Dimanche 07/04/2024 de 9h30 à 11h30

BALBOA avec Hélène & Fabrice
15 € + adhésion

Danse de couple swing s'apparentant au Lindy Hop !

T2 : 18/11/2023, de 14h30 à 16h30

DANCEHALL avec Nadia JUMONTIER
25 € + adhésion

Danse d'origine jamaïcaine. Cette danse a été popularisée par le biais des clips vidéos d'artistes internationaux tel que Sean Paul. Cette discipline permet de travailler sa coordination et déverrouille les articulations du bassin et du haut du corps.

H5 : Samedi 17/02/2024 de 14h30 à 16h30 ou Dimanche 18/02/2024 de 9h30 à 11h30

LINDY HOP avec Hélène & Fabrice
15 € + adhésion

Danse sociale swing d'origine afro-américaine, très joyeuse et entraînante, pouvant se danser en couple ou seul(e) pratiquée dans les bals swing à partir des années 1920.

P8 : 27/04/2024 et/ou 15/06/2024, de 14h30 à 16h30

DANSE LATINOS avec Mel la Cubaine
15 € + adhésion

Salsa cubaine, le Merengue, la Batchata, le Lady Style, etc. Dans cet atelier collectif festif, venez découvrir seul ou en couple, c'est vous qui décidez !

N3 : Samedi 16/12/2023 de 14h30 à 16h30

ou Dimanche 17/12/2023 de 9h30 à 11h30

CHARLESTON avec Hélène & Fabrice
15 € + adhésion

Danse énergique et ludique qui se danse en solo, en duo ou en groupe, sur les rythmes endiablés du hot jazz.

H6 : 23/03/2024, de 14h30 à 16h30

STREET JAZZ avec Nadia JUMONTIER
25 € + adhésion

Mélange des danses Jazz et urbaines actuelles, s'inspirant autant du Hip hop que du Dancehall pour enrichir ses chorégraphies, diversifier les univers musicaux et jongler avec les différents codes de la danse.

P9 : 20/07/2024, de 10h à 12h

DANSE TAHITIENNE avec Nanihi CHAND
15 € + adhésion

Iaorana, laissez-vous bercer par les chants et percussions de la Polynésie. Haere Mai (Venez) !

*R5 : Pour le ramassage en pédibus/minibus des élèves de l'école des Tuileries pour les activités débutant à la sortie des classes, inscrivez-vous ! (Option à 5€ pour la saison)

Propreté : Pour le confort de tous durant la pratique en salle de sport, les baskets à semelles blanches, chaussures d'escalade ou chaussures de danse, sont à tirer du sac. Ne les portez pas en arrivant !

CM* : Veuillez fournir un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de l'activité.

ÉVEIL GYM EN DUO avec Gilles MARTINES ou Pierre OTTIÉ 125 € + adhésion

Pour les enfants non scolarisés (2/3 ans) accompagnés d'un parent, activités sportives, artistiques, culturelles et musicales seront proposées aux enfants non scolarisés à découvrir avec leurs parents dans un environnement récréatif. Les objectifs de ce rdv sont de partager un moment avec votre enfant et de pouvoir échanger avec d'autres parents. *Matériel : Tenue sportive, gourde d'eau, (et aussi longtemps que l'enfant porte une couche, veillez à ce qu'elle soit propre au début de la séance pour en profiter sereinement.)*

A1015 LUNDI de 10h15 à 11h	⇒ avec Pierre, Salle Polyvalente, MJC, L'Agora, ALTKIRCH
A1645 LUNDI de 16h45 à 17h30	⇒ avec Gilles, Salle de motricité, École Saint-Morand, ALTKIRCH
C1115 MERCREDI de 11h15 à 12h	⇒ avec Pierre, Salle Polyvalente, MJC, L'Agora, ALTKIRCH
C1730 MERCREDI de 17h30 à 18h15	⇒ avec Pierre, Salle de Motricité, École Saint-Morand, ALTKIRCH

MINI-GYM avec Pierre OTTIÉ ou Reine-France ADLI 125 € + adhésion

Pour les enfants scolarisés en maternelle (environ 3/5 ans), sans la participation des parents. Attention, durant la séance, les parents ne bénéficient pas d'espace d'accueil dans l'enceinte des écoles. *Matériel : Tenue sportive, cheveux attachés, gourde d'eau*

⇒ Avec Pierre, Salle de Motricité, École Saint-Morand, ALTKIRCH ⇒ Avec Reine-France, Salle polyvalente, rue de la Forêt, HEIMERSDORF

AB17 MARDI de 17h à 17h45	HC09 MERCREDI de 9h à 9h45
AB1745 MARDI de 17h45 à 18h30	HC0945 MERCREDI de 9h45 à 10h30
AC16 MERCREDI de 16h à 16h45	⇒ Avec Reine-France, Préau du Groupe Scolaire, CARSPACH
AC1645 MERCREDI de 16h45 à 17h30	CC1415 MERCREDI de 14h15 à 15h
	CC15 MERCREDI de 15h à 15h45

GYM JUNIORS avec Pierre OTTIÉ 105 € + adhésion + CM*

Découverte et perfectionnement gymnique en s'amusant, travail ludique de la motricité et de la latéralité. *Matériel : Tenue sportive obligatoire, cheveux attachés, gourde d'eau*

A1730 (6/8 ans) - LUNDI de 17h30 à 18h30	D18 (9/10 ans) - JEUDI de 18h à 19h
D17 (6/8 ans) - JEUDI de 17h à 18h*RS	E18 (9/10 ans) - VENDREDI de 18h à 19h
E17 (6/8 ans) - VENDREDI de 17h à 18h	⇒ Salle de Gym, COSEC ALTKIRCH

TRAMPOLINE avec Pierre OTTIÉ ou Joackim NASSHAN 110 € + adhésion + CM*

Sport acrobatique et discipline de gymnastique, le trampoline allie sauts et rigueur tout en respectant les normes de sécurité. Offrez vous ce sport symbole du plus léger que l'air ! *Matériel : Tenue sportive, ballerines de gymnastique, cheveux attachés, gourde d'eau*

A1830 (8/12 ans) - LUNDI de 18h30 à 20h avec Joackim	A20 (13/17 ans) - LUNDI de 20h à 21h30 avec Joackim
E19 (8/12 ans) - VENDREDI de 19h à 20h30 avec Joackim	D19 (13/17 ans) - JEUDI de 19h à 20h30 avec Pierre
	⇒ Salle de Gym, COSEC ALTKIRCH

GYM-TONIC avec Sabine VOGEL 85 € (+25 €) + adhésion + CM*

Améliorer sa condition physique en renforçant tous ses groupes musculaires, avec et sans matériel, en musique et dans la bonne humeur.

Matériel : Tenue sportive, baskets à semelles blanches propres tirées du sac, serviette, ballon-paille le mercredi, tapis de sol le jeudi, gourde d'eau ; Cotisation: 85 € pour 1 séance hebdomadaire + 25 € par séance hebdo. supplémentaire Δ places limitées dans chaque groupe

Échauffement aérobic/aérobic, renforcement musculaire, gliding, chorégraphies LIA/Latino :

A19 LUNDI de 19h à 20h	⇒ Salle de Danse, La Palestre, ALTKIRCH
-------------------------------	---

Échauffement aérobic, chorégraphies LIA/Latino :

B19 MARDI de 19h à 20h	⇒ Maison des œuvres, ILLFURTH
-------------------------------	-------------------------------

Échauffement aérobic/latino, renforcement musculaire global pour tonifier, raffermir & galber son corps sur une musique entraînante :

C19 MERCREDI de 19h à 20h15	⇒ Salle de combats, La Palestre, ALTKIRCH
D1930 JEUDI de 19h30 à 20h30	⇒ Maison des œuvres, ILLFURTH

STRETCHING avec Sabine VOGEL 75 € + adhésion + CM*

S'assouplir, s'étirer, c'est autant de gagné en détente et en bien-être au quotidien. Travaillez en douceur, vous ressentirez bientôt les bienfaits du stretching. *Matériel : Tenue sportive, Tapis de sol, Serviette, Gourde d'eau*
Tarif privilégié pour les adhérents aussi inscrits en Gym Tonic A19, B19, C19 ou D1930 : 25 €

C2015 MERCREDI de 20h15 à 21h15	⇒ Salle de combats, La Palestre, ALTKIRCH
E10 VENDREDI de 10h à 11h	⇒ Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

Propreté : Pour le confort de tous durant la pratique en salle de sport, les baskets à semelles blanches, chaussons d'escalade ou chaussons de danse, sont à tirer du sac. Ne les portez pas en arrivant ! / CM : Veuillez fournir un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de l'activité.*

RUMBAFIT avec Alana KOHLMANN

90 € + adhésion + CM*

Viens t'éclater sur de la musique latino en y mêlant aérobic et fitness, musculation assurée !
 Matériel : Tenue sportive, baskets à semelles blanches propres tirées du sac, tapis de sol, serviette, gourde d'eau.

B20 Débutants - MARDI de 20h à 21h ⇒ Salle de Jeux, Maison des Associations, ALTKIRCH

ZUMBA® avec Sabine VOGEL

85 € + adhésion + CM*

La musique à fond et une forme du tonnerre ! La danse-fitness, inspirée des rythmes latinos facile à suivre, vous permet de brûler des calories. Sentez la musique et laissez-vous aller !

Matériel : Tenue sportive en couleur, baskets à semelles blanches propres tirées du sac, gourde d'eau

D1815 JEUDI de 18h15 à 19h15 ⇒ Maison des Œuvres, ILLFURTH

F10 SAMEDI de 10h à 11h ⇒ Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

GYM MIXTE avec Gilles MARTINES ou Pierre OTTIÉ

90 € (+35 €) + adhésion + CM*

Parcours Souplesse et Forme : une séance tonique de remise en forme en musique et dans la bonne humeur. Échauffement dynamique, travail musculaire des abdominaux, cuisses et fessiers, avant un retour au calme avec stretching et relaxation. Matériel : Tenue sportive adaptée, tapis de sol, serviette, baskets à semelles blanches propres tirées du sac, eau. Cotisation: 90 € pour 1 séance hebdomadaire + 35 € par séance hebdo. supplémentaire Δ places limitées dans chaque groupe.

A09 LUNDI de 9h à 10h ⇒ avec Pierre, Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

B20 MARDI de 20h à 21h ⇒ avec Pierre, Salle de Gym, COSEC, ALTKIRCH

D14 JEUDI de 14h à 15h ⇒ avec Gilles, Salle Polyvalente, MJC, L'Agora, ALTKIRCH

STEP avec Nadia JUMONTIER

90 € + adhésion + CM*

Travail cardio-vasculaire, utilisant les pas de base du Step pour réaliser une chorégraphie en fin de cours. Matériel : tenue sportive, baskets à semelles blanches propres tirées du sac, gourde d'eau

E14 VENDREDI de 14h à 15h

E18 VENDREDI de 18h à 19h ⇒ Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

GYM DOUCE avec Nadia JUMONTIER

90 € + adhésion + CM**

Stretching, renforcement musculaire et travail de mobilité pour un gain de tonicité musculaire et de souplesse. Un travail doux et sans impact.

Matériel : Tenue sportive, baskets à semelles blanches propres tirées du sac, tapis de sol, serviette, gourde d'eau

E15 VENDREDI de 15h à 16h ⇒ Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

GYM ADAPTÉE avec Bastien GRANDJEAN ou Pierre OTTIÉ

85 € + adhésion + CM*

Gym douce avec des exercices bons pour la santé, concentrée sur la mobilité articulaire, accessible aux seniors de plus de 65 ans, et aux personnes ayant les articulations fragiles.

Matériel : Tenue sportive, baskets à semelles blanches propres tirées du sac, tapis de sol, serviette, gourde d'eau

A14 Adultes Seniors - LUNDI de 14h à 15h, avec Bastien

D09 Adultes Seniors D9 - JEUDI de 9h à 10h, avec Pierre ⇒ Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

GYM D'ENTRETIEN avec Sabine VOGEL

75 € + adhésion + CM*

Se dépenser, connaître le fonctionnement de son corps, rechercher le bien-être, apprendre à gérer son effort, optimiser sa condition physique, son capital santé et les maintenir durablement. Travail par atelier qui permet à chacun(e) de progresser à son rythme.

Matériel : Tenue sportive, baskets à semelles blanches propres tirées du sac, tapis de sol, serviette, gourde d'eau

E09 Adultes Seniors - VENDREDI de 9h à 10h ⇒ Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

PILATES avec Alicia BOHN, Pierre OTTIÉ ou Nadia JUMONTIER

80 € (+ 35 €) + adhésion + CM*

La méthode Pilates est une gym douce très accessible, visant à développer le corps de façon harmonieuse, rectifier les mauvaises postures, restituer la vitalité physique et stimuler l'esprit : respiration, concentration, contrôle, fluidité, centrage, ordre, relaxation !

Matériel : tapis de sol, serviette, tenue sportive, socquettes antidérapantes, gourde d'eau ; Cotisation: 80 € pour 1 séance hebdomadaire + 35 € par séance hebdo. supplémentaire Δ places limitées dans chaque groupe

A11 LUNDI de 11h à 12h, avec Pierre

C10 MERCREDI de 10h à 11h, avec Pierre

B1130MARDI** de 11h30 à 12h30**, avec Alicia

D10 JEUDI de 10h à 11h, avec Pierre

B1230MARDI** de 12h30 à 13h30**, avec Alicia

D11 JEUDI de 11h à 12h, avec Pierre

B16 MARDI de 16h à 17h, avec Alicia

E1230VENDREDI** de 12h30 à 13h30**, avec Nadia

B17 MARDI de 17h à 18h, avec Alicia

E17 VENDREDI de 17h à 18h, avec Nadia

C09 MERCREDI de 9h à 10h, avec Pierre

⇒ Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

** : Pour les activités entre 12h et 14h, n'hésitez pas à apporter votre déjeuner pour le partager au foyer de la MJC après la séance...

MINI-ESCALADE avec Bastien GRANDJEAN ou Baptiste MOUILLET 125 € + adhésion + CM*

Découvrir l'escalade en duo avec un parent (partenaire pour l'assurance).
Matériel pour tous : tenues sportives et chaussures confortables propres (tenant bien au pied)

MC16 (4/7 ans) - MERCREDI de 16h à 17h ^{*3} , avec Bastien	MF09 (4/7 ans) - SAMEDI de 09h à 10h, avec Baptiste
MC17 (4/7 ans) - MERCREDI de 17h à 18h, avec Bastien	MF10 (4/7 ans) - SAMEDI de 10h à 11h, avec Baptiste
MC18 (4/7 ans) - MERCREDI de 18h à 19h, avec Bastien	⇨ Salle Artificielle d'Escalade, La Palestre, ALTKIRCH

*3: 2 à 5 séances pourront être reportées ou annulées dans ce groupe selon le calendrier lycéen UNSS.

ESCALADE avec Gilles MARTINES, Bastien GRANDJEAN ou Baptiste MOUILLET 115 € + adhésion + CM*

Initiation et découverte de l'escalade en salle, apprentissage des différentes techniques de sécurité et gestes/elles de grimpe. En participant, travaillez coordination et latéralité en s'amusant.
Matériel : Tenue sportive, chaussons d'escalade, gourde d'eau

AA18 (8/12 ans) - LUNDI de 18h à 19h	AD18 (13/17 ans) - JEUDI de 18h à 19h
AB18 (8/12 ans) - MARDI de 18h à 19h	AD19 (13/17 ans) - JEUDI de 19h à 20h
AA19 (11/14 ans) - LUNDI de 19h à 20h	AC19 (Adultes et 13/17 ans) - MERCREDI de 19h à 20h
AE18 (11/14 ans) - VENDREDI de 18h à 19h	AA20 (Adultes) - LUNDI de 20h à 21h
	⇨ Salle Artificielle d'Escalade, La Palestre, ALTKIRCH
HC16 (8/12 ans) - MERCREDI de 16h à 17h	HC18 (11/14 ans) - MERCREDI de 18h à 19h
HC17 (8/12 ans) - MERCREDI de 17h à 18h	⇨ Mur Artificiel d'Escalade, COSEC, HIRSINGUE

TENNIS DE TABLE avec Géraldine COGNARD ou Pierre OTTIE 75/95 € + adhésion + CM*

Sport se jouant en simple ou en double. Vous souhaitez améliorer vos réflexes, apprendre à smasher comme un pro et à donner de l'effet à la balle ?! Alors venez nous rejoindre ! Un championnat CDSLS par équipe est ouvert aux jeunes et aux adultes.

Matériel : Tenue sportive, baskets à semelles blanches propres tirées du sac, raquette personnelle

A19 (10/14 ans) - LUNDI de 19h à 20h, avec Pierre (95€)	⇨ Salle Polyvalente, MJC, L'Agora
A20 Adultes (dès 15 ans) - LUNDI de 20h à 22h, avec Géraldine(75€)	

COURT DE TENNIS HIRTZBACH

15 €/10 € (tarifs réduits) + adhésion

Pour les adhérents de la MJC : profitez des courts de Tennis de l'Espace de Loisirs de Hirtzbach pour vous entraîner en cotisant pour l'année du 1^{er} novembre au 31 octobre suivant. La réservation d'un court se fait sur www.mjc-alkirch.fr/services/court-de-tennis-de-hirtzbach/ Prenez l'habitude de réserver un créneau pour plus de confort ! Une caution de 7€ est à prévoir en plus pour le prêt de la clé de la saison.

MARCHE NORDIQUE avec Alicia BOHN, Christian OTTIÉ ou Pierre OTTIÉ 70 € (+20 €*) + adhésion + CM*

Chaque semaine, un parcours différent, un moment sportif et convivial pour prendre soin de soi par tous temps... Efficace, la marche rapide limite impacts au sol et vibrations. Bonne pour le cœur, le souffle, la tonicité et même les abdos... et sans trop d'effort !

Cotisation: 70 € pour 1 séance hebdomadaire + 20 € par séance hebdo. supplémentaire Δ places limitées dans chaque groupe. Matériel : Bâtons, chaussures de marche, tenue sportive et équipement de sécurité réfléchissant, lampe frontale, gourde d'eau.

A09 LUNDI de 9h à 10h15, avec Alicia	D1430 Seniors - JEUDI de 14h30 à 15h45, avec Alicia
C19 MERCREDI de 19h à 20h15, avec Pierre	E09 VENDREDI de 9h à 10h15, avec Christian

⇨ 1^{er} RDV après les vacances devant la MJC, puis les RDV suivants seront indiqués en fin de séance tout au long de l'année.

NOUVEAU !

RANDONNÉES SPORTIVES avec Baptiste MOUILLET 25 €* + adhésion + CM*

Parcours randonnées en montagne ou pré-montagne, un moment sportif et convivial pour se dépasser par tous temps...

Matériel : chaussures de marche, tenue sportive adaptée à la météo, gourde d'eau.

Marcheurs Adultes et ados SAMEDI de 8h à 13h ⇨ RDV Départ Minibus : Parking, MJC, L'Agora

T1 : 04/11/23, **N1** : 06/01/24, **H1** : 09/03/24, **P1** : 04/05/24

NOUVEAU !

CM* : Veuillez fournir un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de l'activité.

BALADES CANINES avec Baptiste MOUILLET 5 € + adhésion

Promenade en duo maître et chien, apprendre à son chien à sociabiliser avec ses semblables, et partager un moment convivial entre amoureux des chiens.

Matériel : Harnais, laisse, eau, friandises, chaussures de marche, tenue sportive et équipement de sécurité réfléchissant, gourde d'eau.

Adultes & Petits chiens (1h) ⇨ RDV Départ Parking, MJC, L'Agora

Adultes & Grands chiens (1h30) Les dates des RDV seront définies en fonction des inscriptions

CROSS TRAINING avec Baptiste MOUILLET

90 € + adhésion + CM*

Améliore ta condition physique à travers des enchaînements d'exercices de musculation, de gymnastique, et d'endurance. Au poids du corps, avec des haltères ou encore des élastiques, viens solliciter l'ensemble des groupes musculaires de ton corps dans l'objectif de te dépenser en t'amusant, de perdre du gras tout en te musclant ou bien de devenir plus athlétique.

Matériel : Tenue sportive, gourde d'eau (voir avec l'animateur pour la suite).

F11 Adultes et Ados dès 15 ans - SAMEDI de 11h à 12h

⇒ Salle de Danse, La Palestre, ALTKIRCH

TIR-À-L'ARC avec Gilles MARTINES

90 € + adhésion + CM*

Initiation et perfectionnement au tir à l'arc.

Matériel obligatoire : Tenue sportive et gourde d'eau.

D1645 (7/10 ans) - JEUDI de 16h45 à 17h45*RS

⇒ Stand de tir de l'ASOR, ALTKIRCH

ROLLER avec Bastien GRANDJEAN

90 € + adhésion + CM*

Initiation et perfectionnement à la pratique du Roller.

Matériel obligatoire : Tenue sportive, rollers, casque, protections poignets & genoux et gourde d'eau.

C10 (4/10 ans Débutants) - MERCREDI de 10h à 11h**C11 (7/10 ans Initiés)** - MERCREDI de 11h à 12h

⇒ Salle L.CAPDET (Préau), Altkirch

ROLLER-HOCKEY avec Bastien GRANDJEAN

90 € + adhésion + CM*

Activité d'initiation et de perfectionnement au Roller-Hockey en salle. C'est un sport physique et stratégique mais, à la différence du hockey sur glace, les charges sont interdites. Cette discipline allie autant les sensations de glisse du Roller que l'esprit d'équipe propre aux sports collectifs comme le Hockey.

Matériel obligatoire : Tenue sportive, rollers, crosse, Casques, protections poignets & genoux et gourde d'eau.

*Nota Bene : Le Roller-Hockey devient aussi Hockey sur glace à l'ouverture de la patinoire hivernale d'ALTKIRCH.

C1330 (8/17 ans) - MERCREDI de 13h30 à 15h30

⇒ Salle L.CAPDET (Préau), ALTKIRCH

PATINAGE À ROULETTES avec Isabelle & Serge TSCHAEN

85 € + adhésion

Tout comme le patinage artistique, cette activité allie différentes figures telles que l'avion, le chariot, la cigogne...le tout en musique. Pour les débutants, il s'agit d'apprendre à maîtriser le patinage, l'équilibre, puis les figures artistiques en fonction des progrès.

Les parents sont invités à assister à la 1^{ère} séance, où seront présentés l'activité et son déroulement.

Le Gala de Patinage aura lieu Samedi 25 mai 2024 dès 17h30 à la salle L. Capdet. Tous les danseurs sont tenus de participer à la répétition générale et au spectacle. Matériel : Tenue sportive, patins à roulettes (non rollers), protège-poignets obligatoires, cheveux attachés, gourde d'eau.

A1630 (5/8 ans) - LUNDI de 16h30 à 17h30*RS**A1730 (9/17 ans)** - LUNDI de 17h30 à 18h30

⇒ Salle L.CAPDET (Préau), ALTKIRCH

VTT avec Gilles MARTINES & Noël STIMPFLING

90 € + adhésion + CM*

Au programme : découverte des chemins du Sundgau par tous temps, entretien de ton vélo et préparation d'un séjour 100% VTT.

Matériel obligatoire : Tenue sportive adaptée à la météo avec équipement de sécurité réfléchissant, gourde deau remplie, casque, VTT en bon état (vérifiez pneus, freins, système de changement de vitesse)

⚠ Sans matériel adapté, le jeune ne pourra participer à la séance. ⚠ soyez ponctuels, le départ est à l'heure de RDV pour éviter le ballet des voitures sur le parking.

C0845 Ecoliers (8/10 ans) - MERCREDI de 8h45 à 10h45**C1330 Collégiens (11/14 ans)** - MERCREDI de 13h30 à 15h30

⇒ RDV de départ à la MJC, L'Agora

VELO & E-BIKE POUR TOUS avec Gilles MARTINES

90 € + adhésion + CM*

Sortons les vélos, ou votre vélo e-bike, le Sundgau regorge de pistes cyclables qui ne demandent qu'à être explorées !

Matériel obligatoire : Tenue sportive adaptée à la météo avec équipement de sécurité réfléchissant, gourde deau remplie, casque, vélo en bon état (vérifiez pneus, freins, système de changement de vitesse)

D0930 Adultes et séniors - JEUDI de 9h30 à 11h⇒ 1^{er} RDV après les vacances devant la MJC, puis les RDV suivants seront indiqués en fin de séance tout au long de l'année.**NOUVEAU !****ATELIER « RÉPARE TON VÉLO ! »** avec Gilles MARTINES

5€ (Gratuit pour les adhérents)

Venez, avec votre vélo, découvrir les petits gestes qui vous permettront de l'entretenir et de le réparer facilement ! Vous pourrez donner une seconde vie à votre ancien vélo ! Matériel : vélos, kit de réparation (avec rustines, démonte-pneu) et gourde d'eau.

⇒ Rendez-vous sur le parking de la MJC, L'Agora, ALTKIRCH

VENDREDI ou SAMEDI de 14h à 17h : T1 : 24/11/2023, T3 : 25/11/2023, P3 : 19/04/2023, P4 : 20/04/2023

*RS : Pour le ramassage en pédibus/minibus des élèves de l'école des Tuilleries pour les activités débutant à la sortie des classes, inscrivez-vous ! (Option à 5€ pour la saison)

HATHA-YOGA avec Antoine ZITO

130 € + adhésion + CM*

Technique de l'institut Eva RUCHPAUL. Le Hatha-Yoga permet à tout public, hommes et femmes de tous âges, de s'entreprendre et de s'organiser en direction de son bien-être. L'instant présent deviendra un support pour la compétence engendrée pendant le silence. Faire du neuf avec soi-même, en s'éveillant à la saveur de l'instant, par l'union implicite de la posture et de la respiration.

Matériel : Vêtement ample ou tenue sportive, tapis de sol individuel, drap de bain, coussin

D19 Débutants - JEUDI de 19h à 20h ⇒ Salle de Jeux, Maison des Associations, ALTKIRCH

Hatha-Yoga Pranayama & méditation, Vers la voie royale

B09 Adultes - MARDI de 9h à 10h ⇒ Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

VINYASA HATHA YOGA avec Morgane PAUVRET

130 € + adhésion + CM*

Initiez-vous à une pratique dynamique physique dans le respect des possibilités de chacun(e) en alliant exercices de respiration et postures (asanas).

Matériel : Vêtement ample ou tenue sportive, tapis de sol individuel, drap de bain, coussin

A18 Débutants - LUNDI de 18h à 19h

A19 Confirmés - LUNDI de 19h à 20h ⇒ Préau du Groupe scolaire, École de CARSPACH

VINYASA/VEDA HATHA YOGA avec Sabine VOGEL

130 € + adhésion + CM*

Yoga dynamique et sportif permettant des enchaînements fluides et progressifs de séries de postures en travaillant votre respiration, votre force et votre souplesse.

Matériel : Tenue sportive, tapis de sol individuel, drap de bain

A20 Débutants - LUNDI de 20h à 21h ⇒ Salle de Danse, La Palestre, ALTKIRCH

B18 Débutants - MARDI de 18h à 19h ⇒ Maison des Œuvres, ILLFURTH

E11 Débutants - VENDREDI de 11h à 12h ⇒ Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

F0850 Débutants - SAMEDI de 8h50 à 9h50 ⇒ Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

TAI CHI CHUAN avec Alain ROBERT ou Noël STIMPLING

80 € + adhésion

Gymnastique chinoise constituée par un enchaînement lent de mouvements selon des schémas précis aidant à développer conscience corporelle, force et concentration. Assouplir le corps et l'esprit, c'est une excellente prévention, pour réduire le stress et revitaliser tout l'organisme. Débutez à tout âge, chacun va à son rythme et pratique avec ce qu'il est, avec Alain, 3^{ème} Duan de l'International Yang Family Tai Chi Chuan Association (Informations au 06 38 38 59 58 & www.yangfamilytaichi.fr)

Matériel : Tenue confortable, baskets à semelles blanches propres tirées du sac et gourde d'eau

Adultes Tous Niveaux

B14 MARDI de 14h à 15h ⇒ Avec Noël, Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

B19 MARDI de 19h à 20h30 ⇒ Avec Alain, Salle de Combats, COSEC ALTKIRCH

Entraînement libre Initiés - JEUDI de 19h à 21h ⇒ Avec Alain, Foyer Saint-Maurice, HIRTZBACH

SOPHROLOGIE avec Colette JACQUES

65 € + adhésion

Méthode accessible à tous pour apprendre à gérer son stress en toutes circonstances, retrouver et se servir de ses propres ressources endormies au fond de soi. Si vous en avez assez de courir après le temps, accordez-vous un moment bien à vous et venez découvrir les bienfaits des pratiques de la sophrologie (diminution du stress, de la douleur, amélioration du sommeil, de la concentration, de la mémoire...). Gérez vos émotions négatives, améliorez la qualité de votre vie personnelle et professionnelle, et renforcez votre attitude positive.

Matériel : Prévoir carnet/stylo, tenue décontractée et une paire de chaussettes et gourde d'eau

Adultes Découverte - MERCREDI de 17h à 18h ⇒ Foyer, MJC, L'Agora

Adultes Approfondissement - MERCREDI de 18h à 19h ⇒ Foyer, MJC, L'Agora

Session 1 (8 séances selon calendrier : 20, 27/09, 04 et 11/10, 08, 15, 22 et 29/11/2023)

Session 2 (8 séances selon calendrier : 6, 13, et 20/12/23, 10, 17, 24 et 31/1 et 7/2/2024)



Propreté : Pour le confort de tous durant la pratique en salle de sport, les baskets à semelles blanches, chaussons d'escalade ou chaussures de danse, sont à tirer du sac. Ne les portez pas en arrivant !

CM* : Veuillez fournir un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de l'activité.



Toutes les informations relatives à l'adhésion, la procédure d'inscription, les dates de début et fin des séances et le règlement intérieur sont en PAGE 4.

DÉCOUVREZ LES OFFRES DE NOS PARTENAIRES...



Cinéma Palace Lumière
Tarif MJC Reentrée : tout le mois d'octobre 2023, sur présentation de votre carte d'adhésion à la MJC 2023/24, achetez votre carte d'abonnement 10 séances à 50€ seulement au lieu de 60 €.



Médiathèque du Sundgau
Spectacles, Concerts, Expositions, Conférences
Découvrez toute la programmation gratuite de la Médiathèque !
<http://mediathequedusundgau.fr/>



Sport 2000
Tarif MJC : 10 % de remise toute l'année hors soldes, promotions et produits signalés en magasin sur présentation de votre carte d'adhésion à la MJC 2023/24. (4 Rue Sainte-Barbe, ALTKIRCH)



La Halle au Blé
Spectacles vivants, Concerts
Les adhérents de la MJC bénéficient des tarifs réduits (abonnements et places individuelles compris) sur présentation de votre carte d'adhésion à la MJC 2023/24.
<http://halleauble-ALTKIRCH.fr>



Carte NEIGE
La licence Carte Neige est une adhésion annuelle au Club de la Fédération Française de Ski, valable du 15 octobre d'une année au 14 octobre de l'année suivante. Elle permet à son titulaire d'être couvert à travers le monde par l'assurance de la fédération. Demandez-la à la MJC à partir du 15 octobre 2023.



CCM ALTKIRCH Sundgau
Bénéficiez de l'offre spéciale adhérents MJC Altkirch ! Pour vous accompagner dans vos projets, devenez client de la CCM Altkirch Sundgau et profitez de 50 € remboursés sur votre licence ou cotisation annuelle.

... ET LES INTERVENTIONS DE NOS ASSOCIATIONS PARTENAIRES À LA MJC



Réunions Alcooliques Anonymes & Groupe familial Al-Anon

Vous êtes confronté à un problème d'alcool ? Le groupe Alcooliques anonymes "ESPOIR SUNDGAU ALTKIRCH" ou le Groupe familial Al-Anon pourraient vous aider. Venez en parler. Réunions hebdomadaires au Foyer de la MJC, le **Vendredi soir à 20h30**, et réunions ouvertes à tous le dernier vendredi du mois à 20h30, sauf durant les manifestations et les 2 weekends de la 1ère quinzaine d'août.

N°Cristal 09 69 39 40 20

APPEL NON SURTAXE

Café des Aidants® avec Gordana Ville & Camille Hoffmann

Le Café des aidants® est un lieu, un temps et un espace d'information, destiné à tous les aidants non professionnels, quels que soient l'âge et la pathologie de leur proche, notamment dans le champ du handicap. Ces rencontres seront co-animées par les psychologues de l'AFAPEI Sud Alsace ayant une expertise du handicap et de ses aidants. A chaque rencontre une thématique est proposée pour amorcer des échanges autour de son vécu d'aidant. L'objectif est d'offrir un lieu dédié, pour échanger et rencontrer d'autres aidants dans un cadre convivial.

Renseignements & inscription sur www.apei-sudalsace.fr ou au 03 89 40 50 64

Rendez-vous un MARDI par mois de 10h à 11h30, (rdv selon le calendrier page 8/9)

⇒ Foyer, MJC, L'Agora



Bouchons & Compagnie

Déposez à la MJC vos bouchons plastiques au profit des services de pédiatrie des hôpitaux de Mulhouse, pour financer notamment l'aménagement des unités pédiatriques et des animations pour les enfants malades.

La MJC d'Altkirch est heureuse de pouvoir collaborer avec de nombreux partenaires : commerçants, associations, établissements scolaires... Découvrez-les sur notre site-web, onglet « Partenaires de la MJC ».

Nous sommes ouverts à toute proposition de nouveaux partenariats et serons heureux de participer à la vie locale.

CONCOURS JEUNES TALENTS DE LA MJC

Samedi 4 novembre 2023

Viens montrer tes talents de musicien, danseur, comédien ou humoriste dans un cadre chaleureux et convivial..

Les candidatures pour la deuxième édition du concours jeunes talents de la MJC sont déjà ouvertes !

Inscriptions en ligne sur

www.mjc-altkirch.fr/evenements/concours-jeunes-talents/



PUB



Maison des Jeunes et de la Culture
de la Communauté de Communes d'ALTKIRCH
1a rue des Vallons - 68130 ALTKIRCH
03 89 40 98 91 / info@mjc-altkirch.fr

BULLETIN D'ADHÉSION 2023-24

Photo

Simplifiez-vous la vie : envoyez votre photo par mail avec votre smartphone :)

Le plus simple : Inscrivez-vous sur www.mjc-altkirch.fr ! Sinon transmettez à la MJC ce formulaire avec règlement, photo, certificat médical et une enveloppe timbrée adressée à votre nom. (voir page 4)

Carte d'Adhérent N° : _____ // Pensez à demander votre carte d'adhésion

Nouvelle Adhésion Renouvellement d'Adhésion

Nom de l'Activité : _____ **Groupe/Horaire :** _____

Deuxième activité : _____ **Groupe/Horaire :** _____

Avez-vous déjà pratiqué cette activité ? Non, ou très peu, je suis débutant. Oui, à la MJC. Oui, ailleurs.

IMPORTANT Pour toute inscription aux **activités sportives**, veuillez fournir **obligatoirement** un **certificat médical d'aptitude**.

Nota Bene : Début des inscriptions à **partir du 23 août 2023** Rentrée des activités **lundi 11 septembre 2023**

Je, soussigné(e) Nom : _____ **Prénom :** _____

Adresse : _____

Code postal : _____ **Ville :** _____

N° Portable : _____ **Contact de secours :** _____

Date de naissance : ___/___/___ **Adresse Email :** _____@_____

adhère à l'association pour la saison 2023/24. J'ai pris connaissance du règlement de l'association, de mes droits et devoirs en tant qu'adhérent, notamment de vote et participation aux assemblées générales.

Pour les mineurs, merci d'indiquer le responsable légal : _____

Nom des personnes autorisées à récupérer l'enfant en fin de séance : Parents : _____

Newsletter : Si vous ne souhaitez pas recevoir les newsletters de la MJC par mail, mais uniquement les informations concernant directement votre activité (absence/modification horaires etc.), cochez ici :

Image : Si vous refusez l'utilisation par la MJC de photographies prises pendant les activités, et leur diffusion sur le site internet et les réseaux sociaux de la MJC, cochez ici :

Pour des raisons évidentes de sécurité, les mineurs doivent obligatoirement être confiés à l'animateur en personne au début de chaque séance, de même, ils devront être recherchés devant la salle à la fin de la séance par un adulte. La MJC se décharge de toute responsabilité si ces précautions ne sont pas respectées.

Pour le bon déroulement de l'activité au sein d'un groupe, il est important d'être ponctuel, à l'arrivée comme au départ, et assidu ! C'est la clé pour évoluer, profiter pleinement, et enfin s'épanouir toute l'année.

Date : _____ **Signature :** _____

Mode de paiement acceptés : Chèques à l'ordre de la MJC ALTKIRCH, Espèces et ANCV

Adhésion saisonnière individuelle obligatoire :

- 15 €,
- 10 € tarif réduit : jeunes, retraités, demandeurs d'emploi,
- 5 € à partir du 3^{ème} membre d'un même foyer.

Cotisation : _____ € **Observations :** _____

Total : _____ € _____

Les Fées des Cheveux



Sur RDV au
03 89 83 60 43
ou en ligne

Lundi : 9h-18h
Mardi : 9h-18h
Mercredi : 9h-18h
Vendredi : 9h-20h
Samedi : 8h-15h

COLORISTE MIXTE • BARBERSHOP
• LES FÉES DES CHEVEUX •
BELLEMAISIE



Siren: 521219758

Suivez-nous sur  

Vos Pharmaciens d'ALKIRCH



proches de votre santé !

Garage du Centre

Ets Mauté S. à R.L.

21 rue de l'Ill 68130 ALTKIRCH
Tél. 03 89 40 01 15

Siren: 44915621



WESTRAND

Ingénierie de l'odeur

Siren: 488171975

Quartier Plessier - BP 10062 - 68131 ALTKIRCH CEDEX
Tél. 03 89 08 88 88

Web : www.westrand.com - E-mail : info@westrand.com

EXCLU McDONALD'S™ ALKIRCH

JUSQU'AU 31 AOÛT 2024

-15%



SUR VOTRE COMMANDE

SUR PRÉSENTATION DE CE COUPON

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR

Programme de Fidélité

Chaque visite compte



1€ = 1pt

Des avantages dès 15 points

Téléchargez l'app   

Siren: 481955839

Express SundGoviens



Siren: 945950970

Ballersdorf 03 89 25 02 82
www.express-sundgoviens.fr

Autocars 

◆ Transports ◆ Excursions ◆ Voyages



Auberge Des Trois Vallées

Tél. 03 89 40 50 60

Fax 03 89 40 50 55

16 route d'Altkirch - 68560 Hirsingue

www.aubergedestroisvallées.com

Jour de repos : lundi soir, mardi soir et mercredi



Siren: 381506989

A

Anne'imatiff

3 rue du château - 68130 Altkirch

03 89 40 01 75

Du mardi au vendredi 8h30 - 18h00 • Samedi 8h00 - 16h00

Siren: 408495510

La GRIOTTE

www.lagriotte-patisserie.fr

PÂTISSIER - GLACIER - CHOCOLATIER

13 rue Charles de Gaulle 68130 Altkirch - 03 89 40 92 54

Siren: 378363899





Chez Brunisso

Restaurant - Pizzeria - Grill

Pensez à réserver !

ALTKIRCH - 03 89 40 01 02

35 rue de France - www.chezbrunisso.fr

Ouvert même le dimanche soir !

menu tous les jours sur facebook  

Siren: 842146901




GARAGE YVAN FRITSCH

29 rue du 3ème Zouaves - Altkirch

03.89.08.93.93

Suivez-nous !  @garage_fritsch  Renault Altkirch

Siren: 947151577

Siren: 425090560

Temps d'éclaire



Mireille Renoir - Fleuriste

Tél. 06 84 37 54 95

Web : www.temps-declaire.fr

Email : contact@temps-declaire.fr

Siren: 819340084

ÉPICERIE ASIATIQUE



Bachmann Bertrand
et Park Soon-Cheon

Kimchi Passion

www.kimchi-passion.fr

19 rue de Bettendorf 68560 Hirsingue

contact@tresors-de-coree.com - 03 89 08 64 80



Une banque qui aide les jeunes à bien démarrer dans la vie, ça change tout.

20€ offerts*

pour l'ouverture d'un Livret d'épargne.

* Offre non cumulable, valable dans les Caisses de Crédit Mutuel relayant l'opération et réservée aux jeunes âgés de moins de 16 ans pour l'ouverture d'un Livret Bleu, sous réserve qu'il s'agisse du premier produit bancaire ouvert au nom du titulaire dans les livres de la Banque. Un seul livret Bleu par titulaire autorisé conformément à la réglementation applicable.

Crédit Mutuel

Région Altkirch

14 place Xavier Jourdain - 68130 Altkirch

Caisse Fédérale de Crédit Mutuel et Caisses affiliées, société coopérative à forme de société anonyme au capital de 5 458 531 008 euros, 4 rue Frédéric-Guillaume Raiffeisen, 67913 Strasbourg Cedex 9, RCS Strasbourg B 588 505 354 - N° ORIAS : 07 003 758.

Crédit photo : Getty Images
Siren: 778880111

Siren: 899967434

PIZZERIA



Mercredi, Jeudi, Vendredi :
11h45 à 14h
et 18h à 21h30

Samedi, Dimanche :
18h à 22h

Fermé Lundi et Mardi

28 route de Thann - 68130 ASPACH (près d'Altkirch)

Tél. 03 89 07 67 07

ARTISANS et COMMERCANTS

qui ont permis la réalisation de cette plaquette, faites-leur confiance lors de vos achats !

Siret: 5046729



PhoneKaze
ACCESSOIRES - RÉPARATION
RÉPARATION DE SMARTPHONE - PC

PhoneKaze Altkirch - 14 rue Gilardoni
68130 Altkirch - **09 53 76 71 39**

Centre Commercial Super U - 1 rue de la Hohmatten - 68310 Wittelsheim

  phonekaze  www.phonekaze.fr

LISTE DE SYMPATHIE

THOMAS FREY

5 place de l'Hôtel de Ville - 68210 Dannemarie

 **03 89 07 24 20**

SUNDGAU 2 ROUES



44b rue de Bâle
68210 Dannemarie

03 89 40 19 19

sundgau2roues@wanadoo.fr
www.sundgau-deuxroues.com

Siret: 41963490

 **ALGO-MATHS**

Perfectionnement & soutien scolaire toutes matières et tous niveaux
collèges, lycées, prépa PCEMA, concours (infirmier, ingénieur, etc...)

1 Place de la Réunion - 68 130 ALTKIRCH

 **03 89 08 18 75**

www.algo-maths.com
contact@algo-maths.com

Siret: 507839030



Ville de
Dannemarie

Venez la découvrir, venez y travailler, venez y vivre

68210 DANNEMARIE - Tél. 03 89 25 00 13 - www.dannemarie.fr

Siret: 216006080

 **DAIICHI SANKYO
ALTKIRCH SAS**

Fabrication de produits
chimiques et pharmaceutiques

39 rue du 3^e Zouaves - B.P. 60005
68131 ALTKIRCH Cedex
Tél. 03 89 08 96 30

Siret: 105506412

Sans actionnaires, on n'a que nos clients à satisfaire.



Crédit Mutuel
Porte d'Alsace

Le Crédit Mutuel, banque coopérative, appartient à ses 8,3 millions de clients-sociétaires.

RCS Strasbourg B 588 505 354 - N° ORIAS : 07 003 758.

Siret: 770881415

La solution IDÉAL pour vos fermetures et protections solaires

IDÉAL Stores & Fermetures

- Stores extérieurs
- Stores intérieurs
- Moustiquaires
- Volets - Pergolas
- Fenêtres - Portes

06 22 28 36 10 - DANNEMARIE HIRTZBACH
ideal.stores.fermetures@gmail.com
www.ideal-stores-fermetures.fr

Siret: 655202021

RESTAURANT LES ACACIAS



Rue de Hirtzbach
ALTKIRCH

03 89 40 69 40



Siret: 621001391

BOULANGERIE MARZIN
À venir

Siret: 5046729

Siren: 318166352



Maitre Boucher
Qualité / Savoir-faire
Fumage à l'ancienne / Artisanat
Traiteur / Production Maison

8, Place de l'Hôtel de Ville
DANNEMARIE
Tel. 03 89 25 03 18

boucheriehug.com

Boulangerie - Pâtisserie - Salon de thé - Glacier
Nouveauté : les Gîtes du Meunier



LA MEUNIÈRE
Claudine & Sylvain

Ouvert le dimanche matin

BANETTE

13 place de l'Hôtel de ville - 68210 Dannemarie - Tél. 03 89 95 02 73

Jardin - Animalerie - Décoration - Vêtements

JARDINERIE DE L'ILL
by MagasinVert



Parc d'Activités Nord (Face Meubles BROGLE)
68 130 ALTKIRCH CARSPACH
Tél : 03 89 08 95 59
N° agrément phyto : AL00783

Siren: 491070560



Le Petit Monde

Vêtements Enfants
Liste de naissance • Puériculture

12 rue du Château
68130 ALTKIRCH
Tél. 03 89 40 65 48

Siren: 349197149

organisation & démarches
devis & contrat obsèques
chambre funéraire
articles funéraires



25 rue de Belfort
68210 Dannemarie
03 89 25 08 66

Berbett
pompes funèbres
au-delà du service

Siren: 438050890



CYCLES & SKIS
VENTE ET LOCATIONS
Slais alpins
Slais de fond
Raquettes

21 rue de Bettendorf - 68560 **HIRSINGUE**
☎ 03 89 40 55 50 - cycles.diebolt@gmail.com

M auto-école
meyer
www.auto-ecole-meyer.fr



ALTKIRCH
8 place des 3 Rois
03 89 40 62 14

DANNEMARIE
8 route de Cemay
03 89 07 25 65

FERRETTE
37 rue Léon Lehmann
03 89 40 39 88

HIRSINGUE
23 rue de Laitre de Tassigny
03 89 40 54 30

WALDIGHOFFEN
14 place Jd'Arc
03 89 08 50 88

Centre Commercial Leclerc
68130 ALTKIRCH - 03 89 08 55 74

Parking Intermarché
68210 DANNEMARIE - 03 89 07 25 26

Centre Commercial Leclerc
68560 HIRSINGUE - 03 89 07 13 13

Siret: 352162176

Stéphane et Frédéric WOLFF

Optic2000
Heimbürger Opticiens
Une nouvelle vision de la vie

2ème PAIRE
à partir de 1€ de plus*

*offre soumise à conditions, voir en magasin

11 rue de Belfort
68210 DANNEMARIE

L'Atelier de Coiffure
Les Barbrières de Dannemarie

Sur rendez-vous
03 89 70 79 83

www.latelierdecoiffure68210.fr

S.A.R.L. GARAGE REMUND
Mécanique
Toutes marques
Vente neuf et occasions
Dépannage - Remorquage
Electrique - Hybride



1 Rue de la Vallée
68210 MANSPACH - FRANCE
Tél. 03 89 25 12 72
Siret : 49912069900016

Fabrication d'outils de diagnostics
pour la maintenance préventive

Caméra de détection de fuite d'air comprimé
Caméra d'analyse vibratoire
Système d'alignement Laser
Caméra infrarouge

SYNERGYS
TECHNOLOGIES

Quartier Plessier, Bâtiment 21 - 39, avenue du 8e Régiment de Hussards - 68130 ALTKIRCH
Tél. +33 (0)3 89 08 32 72 - info@synergystechnologies.com
www.synergys-technologies.com

Siren: 328266424

**Vos Pharmaciens
de DANNEMARIE**

proches de
votre santé !



La Plume à Pois



Boutique enfants de 0 à 10 ans

 La Plume à Pois 

19A rue du Général de Gaulle
68560 HIRSINGUE

09 82 41 47 55 - www.laplumeapois.com

Stam : 41030124



Holcim

Cimenterie d'Altkirch

Siret : 805217395

Une entreprise au cœur de sa région



Siret : 42991180913 - APE 5012

10 rue de l'Oberharth
68000 COLMAR
Tél. 03 89 21 14 82
Fax 03 89 29 16 51

Editions

*Communiquez...
vous avancerez !*

E-mail : azur.imprim@orange.fr

E-mail devis :
alain.azurimprim@orange.fr

**CONSEIL ET
GESTION EN PUBLICITÉ
IMPRESSION**

- ◆ Impression Offset
- ◆ Impression Numérique
- ◆ Adhésifs ◆ Panneaux
- ◆ Roll'up ◆ Objets publicitaires
- ◆ Sérigraphie Textile
- ◆ Travaux de Régie Publicitaire