

# MJC ALTKIRCH

## Saison 2025-2026





# MJC ALTkirCH

## Saison 2025-2026

### Mot du Président

Chers adhérents, chers amis de la MJC,

Alors que s'ouvre cette nouvelle saison 2025/2026, c'est avec enthousiasme et fierté que je m'adresse à vous au nom de toute l'équipe de la MJC d'Altkirch.

Chaque rentrée est une promesse : celle du renouveau, du partage, et de la rencontre. Dans un monde en perpétuel mouvement, notre maison reste un lieu d'ancrage, d'expression et de vivre-ensemble. Cette année encore, nous avons à cœur de vous proposer une programmation riche, diversifiée et inclusive, fidèle aux valeurs que nous portons depuis notre création.

Que vous soyez passionnés de théâtre, de danse, de musique, de sport, de création ou tout simplement curieux, chacun trouvera ici un espace pour s'épanouir, apprendre, oser, créer... et surtout, rencontrer l'autre.


Je tiens à remercier chaleureusement les bénévoles, les salariés, les intervenants et les partenaires institutionnels et associatifs qui permettent à la MJC de continuer à rayonner dans notre belle région. Sans leur engagement et leur dévouement, rien ne serait possible.


À toutes et à tous, je souhaite une belle rentrée, placée sous le signe de la convivialité, de la découverte et de la citoyenneté active.


**Michel SCHOBER**




## MJC ALTkirCH - L'Agora

 1a rue des Vallons 68130 ALTkirCH

 03 89 40 98 91 - [info@mjc-altkirch.fr](mailto:info@mjc-altkirch.fr)

 [@mjc.altkirch](mailto:@mjc.altkirch)

 [www.mjc-altkirch.fr](http://www.mjc-altkirch.fr)



Avec le soutien  
de la Communauté  
de Communes  
du Sundgau



## Inscriptions

sur [www.mjc-altkirch.fr](http://www.mjc-altkirch.fr)



### 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

### Équipe :

Directeur : Gilles MARTINES

Directrice Adjointe : Violette CENTlivRE

Accueil : Rachel RUBINO & Mélanie DHOuAILLY

Communication : Louise HASSENBOEHler

Couverture, Photos et Conception : MJC Altkirch  
Ne pas jeter sur la voie publique





## ZOOM SUR LA MJC C/C ALTKIRCH

À la MJC, on pratique des activités variées (sportives, culturelles, loisirs). Des stages, expos, festivals, spectacles et séjours sont aussi proposés toute l'année : Expo Photo, Gala de danse, festival les Drama'Tics...

La MJC est un lieu d'échange, de citoyenneté et de création, pour tous. Ouverte à vos projets, elle n'attend plus que vous !

### SAISON 2025/26

Reprise des activités : lundi 15 septembre 2025

Fin des activités : dimanche 31 mai 2026

*Pendant les vacances scolaires, les activités sont arrêtées. 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 ! Pour les séances en gymnase ou salle de sport, prévoyez des baskets propres à semelle blanche, chaussons d'escalade ou chaussures de danse à la main.*

### ADHÉSION

L'adhésion est obligatoire pour toute activité. Valable du 1er juillet 2025 au 30 juin 2026.

Tarif : 10 € (jeunes, étudiants, demandeurs d'emploi) / 15 € (adultes) / 5 € pour les familles (à partir du 3e membre du foyer).

Elle donne droit à l'accès aux activités, à l'assurance, et permet de participer à la vie associative (Vote à l'AG après 6 mois d'adhésion et 16 ans révolus). 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

Inscrivez-vous sur [www.mjc-alkirch.fr](http://www.mjc-alkirch.fr) dès fin août (vivement conseillé pour un traitement personnalisé).

Une copie de votre demande vous sera envoyée systématiquement puis une réponse par mail vous sera adressée pour valider l'inscription, ou vous prévenir si vous êtes inscrit sur liste d'attente (en cas d'erreur, de places insuffisantes...).

**Ce mail vous indiquera comment finaliser votre adhésion auprès de la MJC.**

Toute réservation vous engage, veuillez impérativement nous prévenir en cas d'erreur ou de désistement.



### 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 et Pass' Sport (selon les activités), et bons CAF pour les séjours agréés. Les règlements en plusieurs fois sont envisageables. Aucun remboursement ne sera effectué en cas d'absence, ou d'abandon 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.

Pensez à prévenir en cas d'absence. Les absences répétées, non signalées ou excusées, pourront être considérées comme un abandon, et la place pourra être réattribuée à une personne sur liste d'attente.

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'ALKIRCH ou à [info@mjc-alkirch.fr](mailto:info@mjc-alkirch.fr), fera l'objet d'un remboursement.

### RESPONSABILITÉ & SÉCURITÉ

Les enfants sont confiés à l'animateur à l'intérieur de la salle uniquement. Ils doivent être repris à l'heure et ne peuvent quitter seuls sauf autorisation écrite. 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. Les objets de valeur restent sous la responsabilité de chacun. Si vous refusez d'apparaître sur les photographies prises par la MJC, merci de le signaler lors de votre inscription.

*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 consulter sur notre site internet et à nous contacter en cas de question ou si si vous avez envie de monter un projet d'activité au sein de la MJC*



# SOMMAIRE

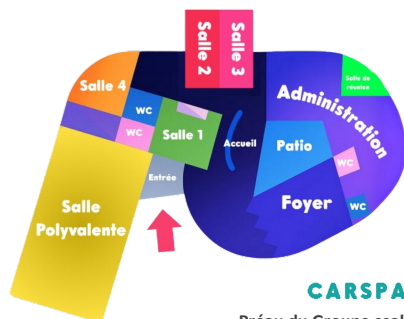
<b>Zoom sur la MJC Altkirch</b>	<b>Page 4</b>
<b>Les Animations Jeunes (Vacances, séjour...)</b>	<b>Page 6</b>
<b>Les Temps Forts</b>	<b>Page 7</b>
<b>Calendrier</b>	<b>Pages 8-9</b>
<b>Les Activités Hebdomadaires &amp; les Ateliers :</b>	<b>Pages 10-23</b>
<b>Langues et Culture</b>	<b>Pages 10-11</b>
<b>Loisirs créatifs</b>	<b>Pages 12-13</b>
<b>Danse</b>	<b>Pages 14-15</b>
<b>Arts du spectacle</b>	<b>Page 17</b>
<b>Activités gymniques</b>	<b>Pages 18-20</b>
<b>Corps &amp; Esprit</b>	<b>Page 21</b>
<b>Activités sportives</b>	<b>Pages 22-23</b>
<b>Les offres et interventions de nos partenaires</b>	<b>Page 25</b>

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.



### 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



### CARSPACH

Préau du Groupe scolaire,  
3 place de la Paix

### HEIMERSDORF

Salle polyvalente A l'orée  
du Bois, rue de la Forêt

### HIRSINGUE

COSEC de HIRSINGUE,  
24 Rue de l'Ill

### HIRTZBACH

Foyer Saint-Maurice,  
3a rue Principale

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

### ILLFURTH

Maison des Œuvres,  
25 Rue Burnkirch



# ANIMATION JEUNESSE ET SERVICES

## JEUNESSE : RENDEZ-VOUS AU FOYER DE LA MJC !

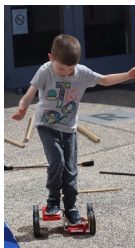
Tous les mardis de 18h à 20h pour s'amuser, discuter, créer, jouer, débattre et monter vos projets ! Et le foyer est aussi ouvert à tous du lundi au vendredi de 12h à 14h, et quand vous le demanderez ! Jeux de société, Billard, Cyberspace sont à disposition !



## VACANCES SCOLAIRES

Pendant les vacances, la MJC propose de multiples activités et stages de découverte avec nos animateurs ou des associations locales : escalade, équitation, danse, escape game, etc. Pour chaque période (Toussaint, Noël, Hiver, Printemps, Été), chacun trouvera des dizaines d'activités, selon les âges et les envies.

*Ne loupez jamais les inscriptions aux animations de Vacances !*



## SORTIES & SÉJOURS

### Sports d'hiver à CAMPODOLCINO (Italie) - Vacances d'Hiver

- Du dimanche 15 au samedi 21 février 2026

- Du dimanche 22 au samedi 28 février 2026

Séjour en groupe dans les Alpes italiennes, hébergement tout confort en chambres partagées près de MADESIMO (50 km de pistes, 1500-3000 m). Ski/snowboard tous niveaux avec moniteurs diplômés. Tarifs : 640 € (10-17 ans), 790 € (adulte), 760 € (senior +65), 200 € d'arrhes. Inscriptions dès novembre.

### Bourse aux skis

Samedi 22 et Dimanche 23 novembre, Salle L. Capdet à Altkirch

En partenariat avec Team Sport, Saint-Louis

### Navette Sports d'Hiver à Sörenberg

Dimanche 25 janvier 2026 de 7h à 19h

La MJC organise un déplacement pour les Skieurs et Snowboarders. Profitez du transport et du forfait à tarif groupe, et de l'encadrement pour les 12/17 ans. D'autres dates seront possibles selon l'enneigement.

### Camp Surf à HOUTIN/LACANAU (33)

Du dimanche 9 au samedi 15 août 2026

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. Pour les jeunes de 14 à 17 ans, limité à 14 places.

## LUOTHÈQUE DE LA MJC ALTKIRCH

La ludothèque est ouverte à toutes et tous pour jouer sur place ou emprunter des jeux. Accès libre pendant les horaires d'ouverture. Pour emprunter, une carte d'adhésion est nécessaire.

Règlement & liste des jeux par ici



## 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 !



# LES TEMPS FORTS

## Festival de Théâtre Drama'Tics

Du mardi 7 au Mercredi 15 avril 2026

11 troupes pour plus d'une semaine de représentations à Altkirch, Hirtzbach et Wittersdorf !

Entrée libre

## Gala de Danse

Samedi 23 & Dimanche 24 mai 2026

à la Halle au Blé, ALTKIRCH, (WE de la Pentecôte)

Danse classique, contemporaine, Hip-hop, Modern Jazz, Dancehall, Danse tahitienne, Street Jazz, Latino... Nos 300 danseurs font leur show à guichet fermé !

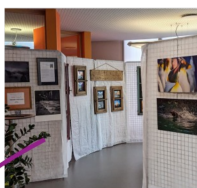
## Concours jeunes Talents

Samedi 25 octobre 2025

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

MJC, L'Agora, Altkirch

Participation au concours gratuite pour les adhérents. Entrée : 4 € (Gratuit jusqu'à 12 ans inclus)



## Fête de la Musique

Dimanche 21 juin 2026 de 18h à 00h

sur le parking du CRAC à Altkirch

Entrée libre (en partenariat avec la Ville)

## La Photo dans tous ses états

Exposition du Club Photo MJC

Samedi 28 février 2026 de 14h à 18h

Dimanche 1<sup>er</sup> mars 2026 de 10h à 18h,

MJC, L'Agora, Altkirch

Entrée gratuite, petite restauration et buvette

## Roller Disco

Vendredi 14 novembre 2025 dès

Vendredi 27 mars 2026 dès 19h30

à la salle L. Capdet à Altkirch

Entrée : 5€, Buvette sur place

## Gala de Patinage

Samedi 30 mai 2026 dès 17h30

à la salle L. Capdet à Altkirch

Entrée libre

## Et aussi...

Conférence-Workshop Hatha-Yoga : Samedi 20 septembre 2025 de 14h30 à 16h30, MJC, L'Agora, Altkirch

Spectacle Mini-Théâtre : Mercredi 27 mai 2026 dès 17h, Foyer Saint-Maurice à HIRTZBACH, Entrée libre

Expositions temporaires Artistiques : La MJC accueille des artistes toute l'année dans le hall d'exposition de l'Agora : peinture, photo, patchwork... Pour postuler et découvrir le programme, rendez-vous sur l'onglet « Expositions temporaires » de notre site !



TRIMESTRE 1			TRIMESTRE 3		
Septembre 2025			Mars 2026		
1 L	INSCRIPTIONS aux Activités Hebdo MIC	Semaine paire 36	1 D	la photo dans tous ses états - MIC	Fête des grands-mères
2 Ma			19 2 L		
3 Me			3 Ma		
4 J			4 Me		
5 V			5 J	Cuisine BE 2	
6 S			6 V		
7 D			7 S		
8 L	INSCRIPTIONS aux Activités Hebdo MIC	Semaine impaire 37	8 D		
9 Ma			20 9 L		
10 Me			10 Ma		Café des Aïdants
11 J			11 Me		
12 V			12 J	Cuisine BE 3	Art Floral
13 S			13 V		
14 D			14 S		Workshop Street Jazz
1 15 L	Rentrée Activités hebdomadaires	Semaine paire 38	15 D		
16 Ma			21 16 L		
17 Me	Cuisine Soir1		17 Ma		
18 J			18 Me	Cuisine Duo	Art Floral Juniors
19 V	Cuisine BE 1		19 J		
20 S			20 V	Cuisine BE 1	
21 D			21 S		
2 22 L		Semaine impaire 39	22 D		
23 Ma			22 23 L		
24 Me			24 Ma		
25 J	Cuisine BE 2		25 Me		
26 V			26 J	Cuisine BE 2	
27 S			27 V		Roller Disco - L. Capdet
28 D			28 S	Couture Ça me dit	
3 29 L		Semaine paire 40	29 D		
30 Ma			30 L		
1 Octobre 2025			31 Ma		
1 Me	Cuisine Duo	Semaine paire 41	23 1 Me	Cuisine Soir1	Art Floral Juniors
2 J			2 J		Art Floral
3 V			3 V		Vendredi Saint
4 S			4 S		
5 D			5 D		Pâques
6 L	Rentrée Ateliers Langues		24 6 L		Lundi de Pâques
7 Ma			7 Ma	Café des Aïdants	
8 Me		Semaine impaire 42	8 Me		
9 J	Cuisine BE 3		9 J	Cuisine BE 3	
10 V			10 V	Cuisine BE 1	
11 S	Couture Ça me dit		11 S	Répare ton Vélo	
12 D			12 D		
5 13 L			13 L	Couture B.a.-ba	Yoga
14 Ma			14 Ma		
15 Me	Cuisine Soir1	Semaine paire 43	15 Me	Cuisine Duo	
16 J	Cuisine BE 2		16 J		
17 V	Cuisine BE 1		17 V		
18 S			18 S		
19 D			19 D		
20 L	Couture B.a.-ba		20 L		
21 Ma			21 Ma		
22 Me		Semaine impaire 44	22 Me		
23 J			23 J		
24 V			24 V		
25 S			25 S		
26 D			26 D		
27 L			27 L		
28 Ma			28 Ma		
29 Me	Cuisine Duo	Semaine paire 45	29 Me		
30 J			30 J		
31 V			31 V		
1 Novembre 2025			1 1 V		
1 S	Toussaint	Semaine impaire 46	25 1 V		Fête du travail
2 D			2 S		
3 L			3 D		
4 Ma			26 4 L		
5 Me			5 Ma		
6 J	Cuisine BE 3		6 Me		
7 V			7 J	Cuisine BE 3	Art Floral
8 S		Semaine paire 47	8 V		Victoire 1945
9 D			9 S		
10 L			10 D		
11 Ma			27 11 L		
12 Me	Cuisine Soir1		12 Ma		
13 J			13 Me	Cuisine Duo	
14 V	Cuisine BE 1		14 J		Ascension
15 S		Semaine impaire 48	15 V	Cuisine BE 1	
16 D			16 S		
17 L			17 D		
18 Ma			28 18 L		
19 Me			19 Ma		Café des Aïdants
20 J	Cuisine BE 2		20 Me		Répétition Gala Danse à la Halle au blé
21 V			21 J	Cuisine BE 2	
22 S		Semaine paire 49	22 V		
23 D			23 S		Gala Danse à la Halle au blé
24 L			24 D		
25 Ma			29 25 L		Lundi de Pentecôte
26 Me			26 Ma		
27 J			27 Me		Cirque en famille MIC
28 V			28 J		
29 S		Semaine impaire 50	29 V		
30 D			30 S	Couture Ça me dit	Gala Patinage Salle Capdet
			31 D		Fête des mères
1 15 L	Rentrée Activités hebdomadaires		23 1 Me	Cuisine Soir1	Art Floral Juniors
16 Ma			2 J		Art Floral
17 Me	Cuisine Soir1		3 V		Vendredi Saint
18 J			4 S		
19 V	Cuisine BE 1		5 D		Pâques
20 S			24 6 L		Lundi de Pâques
21 D			7 Ma	Café des Aïdants	
2 22 L			8 Me		
23 Ma			9 J	Cuisine BE 3	
24 Me			10 V	Cuisine BE 1	
25 J	Cuisine BE 2		11 S	Répare ton Vélo	
26 V			12 D		
27 S			13 L	Couture B.a.-ba	Yoga
28 D			14 Ma		
3 29 L			15 Me	Cuisine Duo	
30 Ma			16 J		
			17 V		
			18 S		
			19 D		
			20 L		
			21 Ma		
			22 Me		
			23 J		
			24 V		
			25 S		
			26 D		
			27 L		
			28 Ma		
			29 Me	Cuisine Soir1	
			30 J	Cuisine BE 2	

Attention : Le calendrier est susceptible d'évoluer au gré des ponts, jours fériés imprévisibles, des caprices de la météo, n'hésitez pas à le demander ou le télécharger sur [www.mjc-altkirch.fr](http://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 MIC ayant lieu à Altkirch ne pourront avoir lieu, sauf indications contraires de vos animateurs.



## TRIMESTRE 2

Décembre 2025			Janvier 2026			Février 2026		
10	1 L		1 J	Jour de l'an		1 D		
2	2 Ma		2 V	Vacances de Noël		17 2 L		
3	3 Me		3 S	Animations & Stages Jeunesse		3 Ma		
4	4 J	Cuisine BE 3	4 D			4 Me	Cuisine Soir1	
5	5 V		5 L			5 J		
6	6 S		6 Ma			6 V		
7	7 D	Workshop Magie	7 Me	Cuisine Soir1		7 S	Couture Ça me dit	Workshop Heels
8	8 L		8 J			8 D		
9	9 Ma		9 V			18 9 L		
10	10 Me	Cuisine Soir1	10 S			10 Ma		Café des Aïdants
11	11 J		11 D			11 Me		
12	12 V	Cuisine BE 1	14 12 L			12 J	Cuisine BE 3	Art Floral
13	13 S	Couture Ça me dit	13 Ma		Café des Aïdants	13 V		
14	14 D	Workshop Dancahall	14 Me			14 S		
15	15 L		15 J	Cuisine BE 3	Art Floral	15 D		
16	16 Ma		16 V			16 L	Couture B.a.-ba	Yoga
17	17 Me		17 S	Workshop West Coast Swing		17 Ma	Mardi Gras / Stages Jeunes	Séjour Sports d'Hiver CAMPO
18	18 J	Cuisine BE 2	18 D			18 Me	Cuisine Duo	Vacances d'Hiver Animations & Stages Jeunesse
19	19 V		19 L			19 J		
20	20 S		20 Ma			20 V	Cuisine BE 1	
21	21 D		21 Me	Cuisine Duo		21 S	Workshop Bodypump	
22	22 L	Couture B.a.-ba	22 J			22 D		
23	23 Ma	Vacances de Noël Animations & Stages Jeunesse	23 V	Cuisine BE 1		23 L		
24	24 Me	Noël	24 S			24 Ma		Vacances d'Hiver Animations & Stages Jeunesse
25	25 J	Saint Etienne	25 D	Navette Journée SKI en Bus		25 Me	Art Floral Juniors	
26	26 V		26 L			26 J	Art Floral	
27	27 S		27 Ma			27 V	/1/1 MIC fermée des 12h pour expo	
28	28 D		28 Me			28 S	La photo dans tous ses états - MIC	
29	29 L	Vacances de Noël Animations & Stages Jeunesse	29 J	Cuisine BE 2				
30	30 Ma		30 V					
31	31 Me		31 S					

## ÉTÉ - DÉBUT DE LA NOUVELLE SAISON 2026-27

Juin 2026			Juillet 2026			Août 2026		
1 L	Fin des Activités hebdo		1 Me	Début Saison 2026-2027		1 S		
2 Ma			2 J			2 D		
3 Me			3 V			3 L		
4 J	Cuisine BE 3		4 S			4 Ma		
5 V			5 D			5 Me		
6 S			6 L			6 J		
7 D			7 Ma		Séjour VTT 10/16 ans	7 V		
8 L			8 Me			8 S		
9 Ma			9 J	Vacances d'été Animations & Stages Jeunesse		9 D	Fermeture MIC	
10 Me	Cuisine Duo		10 V			10 L		
11 J			11 S			11 Ma		
12 V			12 D			12 Me		Séjour Surf 14/17 ans
13 S			13 L			13 J		
14 D			14 Ma	Fête Nationale		14 V		
15 L		Yoga	15 Me		Mini-Séjour Kayak 8/15 ans	15 S	Assomption	
16 Ma		Café des Aïdants	16 J	Vacances d'été Animations & Stages Jeunesse	Workshop Tahiti	16 D		
17 Me			17 V			17 L		
18 J	Art Floral		18 S			18 Ma		
19 V			19 D			19 Me	Vacances d'été Animations & Stages Jeunesse	Séjour Poney 6/10 ans
20 S			20 L			20 J		
21 D	Fête de la musique à Aitkirch Fête des pères		21 Ma			21 V		
22 L	Fermeture MIC		22 Me	Vacances d'été Animations & Stages Jeunesse		22 S		
23 Ma			23 J			23 D		
24 Me			24 V			24 L		
25 J			25 S			25 Ma		
26 V			26 D			26 Me		
27 S			27 L			27 J		
28 D			28 Ma			28 V		
29 L			29 Me	Fermeture MIC		29 S		
30 Ma			30 J			30 D		
			31 V			31 L		

## LÉGENDE :

Semaines d'Activités	Semaines paires	ex. Toque et Touille	Atelier Cuisine	Art Floral	Workshops Danse	Vacances Animations & Stages Jeunesse	Séjours	Événements & Manifestations MIC	Café des Aïdants
Vacances scolaires	Semaines impaires	ex. Photo, Déclic Info	Ateliers Couture	Réparation Vélo	Workshop Yoga				



# LES ANIMATIONS HEBDOMADAIRES

Retrouvez les animations selon votre âge :

**Animations 2/5 ans - maternelle**

**Animations 6/11 ans - primaire**

**Animations ados - collège et lycée**

## ATELIERS DE LANGUES ADULTES ET ADOS

La cotisation comprend 25 séances à partir du lundi 6 octobre 2025.

Comment choisir son niveau ?

→ Chaque saison, inscrivez-vous au même horaire pour continuer avec 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 premier contact avec la langue (scolaire, formation niveau débutant).

**Animations adultes & ados**

**Animations Séniors**

**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.

**ALSACIEN** avec Jean-Marc FRITSCH

Découvrir, apprendre et progresser en alsacien dans une ambiance ludique.

**Ados, Adultes, Seniors - LUNDI de 19h30 à 21h** (à confirmer)

⇒ Salle 1, MJC, L'Agora

105 € + adhésion

**OLCA**  
OFFICE POUR LA LANGUE  
ET LES CULTURES D'ALSACE ET DE MOSELLE

**FLE FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE** avec Jean-Marc FRITSCH

Cours de français destinés à un public non-francophone pour découvrir ou améliorer sa pratique à l'oral et/ou à l'écrit. 20 séances à partir du 06/10/25

105 € + adhésion

**A1530 Débutant/Faux-débutant - LUNDI de 15h30 à 16h30**

⇒ Salle 1, MJC, L'Agora

**ALLEMAND** avec Jean-Marc FRITSCH

180 € + adhésion

**2D18 Faux-Débutant - JEUDI de 17h30 à 19h**

**2D1930** ou JEUDI de 19h à 20h30 selon votre niveau : RDV TEST JEUDI 02 octobre à 18h30

**3A18 Intermédiaire - LUNDI de 18h à 19h30**

**5A1930 Conversation - LUNDI de 19h30 à 21h**

⇒ Salle 1, MJC, L'Agora

**ANGLAIS** avec Nathalie AMIOT ou Estelle KUSTER-MICHAELI

180 € + adhésion

Pour tous les nouveaux inscrits, un test de niveau aura lieu **MERCREDI 1<sup>ER</sup> OCTOBRE à 18h**, afin que nous puissions vous proposer le groupe le plus adapté à votre niveau !

**1B17 Débutant - MARDI de 17h à 18h30**

⇒ avec Nathalie, Salle 1, MJC, L'Agora

**2A1630 Faux-Débutant 1 - LUNDI de 16h30 à 18h**

⇒ avec Estelle, Salle 3, MJC, L'Agora

**4C18 Élémentaire 1 - MERCREDI de 18h à 19h30**

⇒ avec Estelle, Salle 3, MJC, L'Agora

**5D18 Élémentaire 2 - JEUDI de 18h à 19h30**

⇒ avec Estelle, Salle 3, MJC, L'Agora

**6D15 Pré-Intermédiaire 1 - JEUDI de 15h à 16h30**

⇒ avec Estelle, Salle 3, MJC, L'Agora

**7B15 Pré-Intermédiaire 2 - MARDI de 15h à 16h30**

⇒ avec Estelle, Salle 3, MJC, L'Agora

**8C20 Élémentaire - MERCREDI de 20h à 21h30**

⇒ avec Nathalie, Salle 1, MJC, L'Agora

**9B18 Intermédiaire - MARDI de 18h à 19h30**

⇒ avec Estelle, Salle 3, MJC, L'Agora

**CB1830 Intermédiaire - MARDI de 18h30 à 20h**

⇒ avec Nathalie, Salle 1, MJC, L'Agora

**10C1830 Intermédiaire + /Avancé - MERCREDI de 18h30 à 20h**

⇒ avec Nathalie, Salle 1, MJC, L'Agora

**ESPAGNOL** avec Alana KOHLMANN

180 € + adhésion

**1A1830 Débutant - LUNDI de 18h30 à 19h30 (150 €)**

**2A17 Élémentaire - LUNDI de 17H à 18H30**

**3A1930 Intermédiaire - LUNDI de 19h30 à 21h**

⇒ Salle 1, MJC, L'Agora

**ITALIEN** avec Laura GIANNANDREA

180 € + adhésion

**1B18 Débutant - MARDI de 18h à 19h30**

⇒ Salle 2, MJC, L'Agora

**2C16 Faux-Débutant - MERCREDI de 16h à 17h30**

⇒ Salle 2, MJC, L'Agora

**4C14 Faux-Débutant - MERCREDI de 14h à 15h30**

⇒ Salle 2, MJC, L'Agora

**5A1930 Intermédiaire - LUNDI de 19h30 à 21h**

⇒ Salle 3, MJC, L'Agora

**6C10 Conversation - MERCREDI de 10h à 11h30**

⇒ Salle 2, MJC, L'Agora

**7A18 Conversation + - LUNDI de 18h à 19h30**

⇒ Salle 3, MJC, L'Agora



**ATELIERS DE LANGUES ENFANTS**

Ces ateliers ont lieu du 6 octobre 2025 au 31 mai 2026.

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

**ALSACIEN LUDIQUE** avec Jean-Marc FRITSCH

105 € + adhésion

Redécouvrez 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.

**OLCA**OFFICE POUR LA LANGUE  
ET LES CULTURES D'ALSACE ET DE MOSELLE**D1645 (5/11 ans) – JEUDI de 16h45 à 17h30<sup>RS</sup>**

⇒ Salle 1, MJC, L'Agora

**NOUVEAU****ALLEMAND LUDIQUE** avec Marilyne WELTER

105 € + adhésion

Apprendre en s'amusant : chanson, comptines, bricolage, jeux, petits exercices... Découvrez la langue, la culture et la géographie de nos voisins.

Matériel : Cahier A4, ardoise blanche, trousse d'écolier et crayons de coloriage.

**C14 (6/10 ans, CP - CM2) – MERCREDI de 14h à 14h45**

⇒ Salle 1, MJC, L'Agora

**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, feutres, crayons de coloriage.

**C09 (4/6 ans, De Moyenne section maternelle à 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<sup>\*RS</sup>****D1645 (7/11 ans, CE1 - CM2) - JEUDI de 16h45 à 17h45<sup>\*RS</sup>**

⇒ Salle 3, 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

**C1030 Juniors (8/10 ans) - MERCREDI de 10h30 à 11h30**

⇒ Salle 1, MJC, L'Agora

**B17 Ados (11/14 ans) - MARDI de 17h à 18h<sup>\*RS</sup>**

⇒ Foyer, MJC, L'Agora

Vous êtes intéressés mais cet horaire ne convient pas, contactez-nous pour la création d'un autre groupe.

**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 ?

**B0930i Débutants - MARDI de 09h30 à 11h (semaines impaires)**

⇒ Salle 1, MJC, L'Agora

<sup>\*RS</sup> : 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 10 € pour la saison)

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.

**DESSIN & PEINTURE** avec Evgeniia KASHIRINA

180 € + adhésion

Atelier d'art mêlant l'utilisation de différentes techniques, telles que l'acrylique, la gouache, l'aquarelle, ainsi que des techniques mixtes en arts graphiques, une expérience complète et enrichissante.

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

**D17 (6 à 13 ans) - JEUDI de 17h à 18h** <sup>\*RS</sup> (150 € + adhésion)

**D18 Adultes - JEUDI de 18h à 20h**

⇒ Salle 2, MJC, L'Agora

**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. A 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

**PHOTOGRAPHIE**

90 € + adhésion

**Débutants** Vous êtes amateur de photo mais perdu dans les réglages, apprenez à utiliser votre appareil photo numérique ou smartphone grâce à une formation théorique et pratique. Venez nous rejoindre !

**Club** La section propose des séances pour photographes confirmés : techniques avancées, traitement photo, studio, sorties à thème, challenges, échanges & critiques constructives de nos images.

Matériel : appareil photo numérique reflex ou smartphone

Le Club organise l'exposition **La Photo dans tous ses états** samedi 28 février & dimanche 1<sup>er</sup> mars 2026 (voir page 7)

**E19i Adultes & Ados (Débutants) - VENDREDI de 19h à 20h** (semaines impaires) avec Thibaut JEANPIERRE,

Gilbert HERRADA, Mathieu WEIMER

**E20i Adultes & Ados (Club Photo) - VENDREDI dès 20h** (semaines impaires)

⇒ Salle 1, MJC, L'Agora

**TOQU'ET TOUILLE** avec Estelle KUSTER-MICHAELI

115 € + adhésion

La brigade Toqu'et Touille vous enlève 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<sup>ère</sup> séance, où seront présentés l'activité et son déroulement.

**C12p (8/14 ans) - MERCREDI de 12h à 14h** (semaines paires)

⇒ Foyer, MJC, L'Agora

**CUISINE** avec Laurence ROBISCHON @nutridoller

252 € + adhésion

Atelier animé par une diététicienne nutritionniste pour tous niveaux et ouverts à tous et toutes ! Profitez ensuite d'un moment de convivialité et d'un délicieux repas partagé !

Matériel : Prévoir son tablier de cuisine et 2 torchons à chaque atelier, autres fournitures et matériaux fournis.

**Cuisine & Bien-être**

Préparez un repas ensemble et profitez des conseils bienveillants de Laurence, autour de séances thématiques (le sucre, le « bon gras », les différentes formes de protéines, la préservation du capital osseux, etc.) ! (Cycle de 9 séances-repas)

**E10 Adultes & Séniors - Un VENDREDI mensuel 10h-13h**

**D10.1 Adultes & Séniors - Un JEUDI mensuel 10h-13h**

**D10.2 Adultes & Séniors - Un JEUDI mensuel 10h-13h**

⇒ Foyer, MJC, L'Agora

**Cuisine pour tous les jours**

Réalisez des plats équilibrés rapides, apprenez des techniques culinaires, des astuces pour gagner du temps, conserver et organiser les repas familiaux pour la semaine ! (Cycle de 9 séances-repas)

**Adultes & Ados dès 16 ans - Un MERCREDI mensuel 18h30-21h**

⇒ Foyer, MJC, L'Agora

**Jeune(s) & Parent (dès 9 ans) - Un MERCREDI mensuel 17h45-20h**

⇒ Foyer, MJC, L'Agora (+50€\*)

⇒ \* : Inscription en duo ou trio : un adulte avec 1 ou 2 enfants, en ajoutant 50 € et l'adhésion pour chaque enfant

<sup>\*RS</sup> : 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 10 € pour la saison)



## 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)

**D14 Adultes - JEUDI de 14h à 16h**

⇒ Salle 2, MJC, L'Agora

## COUTURE ET CRÉATION avec Maria LOMBARDO

190 € + adhésion

Un sac en jean, une tenue pour une occasion, un cadeau de naissance ou 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, venez découvrir et apprendre les bases ou vous perfectionner en créant des modèles uniques et originaux. Chacun réalise ses projets !

Matériel : Apportez machine à coudre, nécessaire de couture tissus et matériels de couture selon vos projets.

**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**



## Quelques ateliers ponctuels...

### COUTURE B.A.-BA avec Maria LOMBARDO

25 € la séance + adhésion

A chaque atelier, créez une pièce personnalisée et profitez-en pour apprendre des techniques de base. Matériel : Apportez machine à coudre, nécessaire de couture et matériaux indiqués à l'inscription.

**Adultes et ados dès 11 ans - LUNDI de 14h à 17h (vacances scolaires)**

⇒ Salle 2, MJC, L'Agora

**T1. Lundi 20/10 :** Tablier japonais et/ou sac à tarte : Suivre patron, sens de coupe : Réalisation super simple (et utile)

**N2. Lundi 22/12 :** Essuie mains : Biais, bouton, boutonnière, bouton pression

**H3. Lundi 16/02 :** Sac cabas : Poche plaquée, doublure, fermeture éclair

**P4. Lundi 13/04 :** Sac piscine « pieds au sec » : Réaliser une doublure, poser un biais, passer une cordelette...

**E5. Lundi 06/07 :** Robe trapèze pour l'été : Ourlets de robe, prendre des mesures, choisir le type de tissus



### COUTURE ÇA ME DIT ! avec Maria LOMBARDO

39 € 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.

**Adultes et ados dès 11 ans - SAMEDI de 9h à 12h**

⇒ Salle 2, MJC, L'Agora

**N1 : 13/12/2025, H2 : 07/02/2026, P3 : 28/03/2026, P5 : 30/05/2026**

### ART FLORAL avec Mireille RENOIR

**Adultes & ados - JEUDI de 19h à 21h**

⇒ Foyer, MJC, L'Agora (ou salle 3 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 : 40 € + adhésion

Forfait 7 ateliers : 250 € + adhésion

Forfait 14 ateliers : 499 € + adhésion

**01. 25/09** Composé de fleurs fraîches et séchées : association de camaïeux et couleurs complémentaires

**02. 23/10\*** Dôme automnal : coloquinte, hortensia, sedum, pommes...

**03. 20/11** Étoile de Noël au naturel : lichen, mousse, pin, eucalyptus et déco.

**04. 27/11** Couronne de l'Avent nature-chic, à la verticale !

**05. 18/12** Noël : "Pont" de table et guirlande végétale en camaïeu rouge et nature.

**06. 15/01** Jardin d'hiver : bulbes en kokedama, anémones, fleuron d'amaryllis blanc et renouée du Japon.

**07. 12/02** Cœur en fleurs 4 saisons, récoltées et pressées par mes soins, toute l'année ! À accrocher ou à poser !

**08. 26/02\*** Soliflores printaniers pour les Mamies : rondelles de bouleau, pipettes, renoncules et autres matricaires...

**09. 12/03** Œuf végétal à suspendre ou à poser en saule, bouleau, renouée, noisetier avec tulipe, bulbes de saison, œufs et plumes !

**10. 02/04** Nid de Pâques en décor de table : renoncule, ornithogale...

**11. 23/04\*** Un brin de bonheur ! muguet, bellis et cornouiller en harmonie.

**12. 07/05** Tourbillon floral pastel : graminées & fleurettes de saison.

**13. 28/05** Douceur des courbes, élégance de la pivoine, senteur des freesias pour les Mamans

**14. 18/06** Attrape-rêve, attrape-fleurs d'été !

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

⇒ Foyer, MJC, L'Agora (ou Salle 1 selon calendrier)

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

Cotisation par Atelier : 26 € + adhésion  
(Végétaux, accessoires, outillage fournis)

### Ateliers saisonniers et festifs

⇒ Salle 1, MJC, L'Agora

**TB01 25/09** Composition fleurs fraîches - fleurs séchées

**NZ03 26/11** Couronne de l'Avent au naturel

**HZ06 18/03** Pâques, décor de porte ou mural : noisetier, mousse, muscaris et jonquilles en folie

**PZ07 01/04** Pâques, décor de table : renoncules, autres fleurettes et plumes

**PZ08 27/05** Composition pivoine pour les Mamans

### Ateliers des vacances

⇒ Foyer, MJC, L'Agora

**TB02 29/10** Coloquinte fleuries de roses, dahlias et autres petites pommes

**NA04 22/12** Décor de table de Noël : sapin, lichen, eucalyptus, boules, étoiles pour faire la fête (lundi)

**HB05 25/02** Composition printanière pour les Mamies !



# Danse



Toutes les activités de ces pages sont éligibles au



et au pass Culture 15/21 ans



## Danses à la MJC

Les danseurs et danseuses préparent leur Gala annuel de Danse, qui aura lieu Samedi 23 et Dimanche 24 mai 2026 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, et aux répétitions générales le mercredi 20 et vendredi 22 mai 2026.

## ÉVEIL À LA DANSE avec Chantal et Charline MARTIN

125 € + adhésion

Premiers pas de danse classique, apprentissage tout en douceur, de manière ludique pour les enfants de moyenne & grande sections.

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

## DANSE CLASSIQUE avec Marie VIRON

125 € + adhésion

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.

Matériel : Tenue sportive ou leggings de danse et chaussons de danse demi-pointes étiquetés à vos noms, (selon niveaux à voir avec l'animatrice svp) cheveux attachés, gourde d'eau

**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, Charline MARTIN ou Marie VIRON

125 € + adhésion

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.

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

⇒ Salle de Motricité, École Saint-Morand, ALTKIRCH

⇒ avec Charline, Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

**C10 Mini (6/7 ans) - MERCREDI de 10h à 11h**

**C11 Juniors (8/10 ans) - MERCREDI de 11h à 12h**

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

**B1815 Ados (14/18 ans) - MARDI de 18h15 à 19h15**

**B1930 Adultes - MARDI de 19h30 à 20h30**

**D17 Mini (6/8 ans) - JEUDI de 17h à 18h<sup>\*RS</sup>**

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

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

## HIP-HOP avec Marion KOLODZIEJAK @maryone\_d2d

125 € + adhésion

Apprendre les bases puis approfondir et perfectionner les pas de danse de cet art urbain, «couples», «six steps», etc. Savant mélange entre danse et acrobatie, rigueur et souplesse, la danse Hip-Hop est un style de vie. Lancez-vous!

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) - MERCREDI de 17h30 à 18h30**

**C1830 (14/17 ans +) - MERCREDI de 18h30 à 19h30**

**C1930 Adultes (déb.) - MERCREDI de 19h30 à 20h30**

⇒ Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

## DANSE TAHITIENNE avec Inès FLORES

125 € + adhésion

laorana ! Entrez dans la tradition des Polynésiens qui fait battre les cœurs, où chaque mouvement de danse raconte une histoire portée par le chant et la percussion. Haere Mai (Venez) !!!

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

**(8/12 ans) Ateliers ponctuels les vendredis matins pendant les vacances scolaires**

**A1915 Adultes - LUNDI de 19h15 à 20h15**

**A2015 Adultes Avancées - LUNDI de 20h15 à 21h45 (145 €) ⇒ 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 !



**DANCEHALL** avec Nadia JUMONTIER @dancemoov

125 € + 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.

**E20 Adultes, dès 16 ans - VENDREDI de 20h à 21h** ⇒ Salle Polyvalente, MJC, L'Agora**STREET JAZZ** avec Nadia JUMONTIER @dancemoov

125 € + 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 différents codes de la danse.  
Matériel : Tenue sportive, baskets à semelles blanches propres tirées du sac, gourde d'eau.

**E18 Adultes, dès 16 ans - VENDREDI de 18h à 19h** ⇒ Salle Polyvalente, MJC, L'Agora**DANSES LATINOS** avec Mel SCHOEBELN : Mel la Cubaine @melquiescschoebeln

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 25 € 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.

145€+ adhésion

**F10 Lady Style Latino - SAMEDI de 10h à 11h30** ⇒ Salle de Danse, La Palestre, ALTKIRCH**Pour découvrir, et danser pour soi...****LUODANZ** avec Reine-France ADLI

125 € + adhésion

Découverte ludique en musique de la motricité, de la latéralité et du rythme, par la danse et le jeu.

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

⇒ Salle polyvalente, rue de la Forêt, HEIMERSDORF

⇒ Préau du Groupe Scolaire, CARSPACH

**C10 (3/5 ans, maternelles) - MERCREDI de 10h à 10h45****CC1430 (3/5 ans, maternelles) - MERCREDI de 14h30 à 15h15****C1045 (3/5 ans, maternelles) - MERCREDI de 10h45 à 11h30**

⇒ Salle de Danse, Palestre, ALTKIRCH

**E1645 (3/5 ans, maternelles) - VENDREDI de 16h45 à 17h30****B1815 (6/8 ans) - MARDI de 18h15 à 19h, avec Elina**Découvrez aussi les **RythmoKids** de 6 à 14 ans, page 18**DANCEMOOV** avec Nadia JUMONTIER @dancemoov

90 € + adhésion

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.

**E19 Adultes - VENDREDI de 19h à 20h**

⇒ Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

Travail de la coordination, la mémorisation, la forme physique tout en profitant du plaisir de danser et de découvrir différents types de danse.

**E14 Danse Seniors - VENDREDI de 14h à 15h**

⇒ Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

**LES RENDEZ-VOUS WORKSHOP DANSE !**

Tarif Adhérent : 15 € / Découverte : 20 €

Des ateliers découverte de différents styles de danse tout au long de la saison ! Venez danser !

Matériel : Tenue sportive adaptée, cheveux attachés, gourde d'eau. Précision à l'inscription : chaussures ou accessoires

**Adultes et ados dès 15 ans (dès 12 ans si accompagnés)** ⇒ Salle Polyvalente, MJC, L'Agora**REGGAETON** avec Mel la Cubaine

SAMEDI 11/10/2025 DE 14H30 À 16H

**DANSE TAHITIENNE** avec Nanihi CHAND

SAMEDI 18/10/2025 DE 14H30 À 16H

ET MAMANS ENFANTS DE 16H À 16H30

**BOLLYWOOD** avec Aurélie OUDIETTE

SAMEDI 08/11/2025 DE 14H À 17H

**HIP-HOP** avec Marion KOLODZIEZAK

SAMEDI 15/11/2025 DE 14H30 À 17H

**BELLYDANCE TRIBALE** avec Adeline MACCHI

SAMEDI 29/11/2025 DE 14H30 À 17H

**DANCEHALL** avec Nadia JUMONTIER

SAMEDI 13/12/2025 DE 14H30 À 16H30

**HEELS DANCE** avec Nadia JUMONTIER

SAMEDI 07/02/2026 DE 14H30 À 16H30

**STREET JAZZ** avec Nadia JUMONTIER

SAMEDI 14/03/2026 DE 14H30 À 16H30

**ET EN COUPLE...**

25€ par couple

**WEST COAST SWING****TANGO****SALSA CUBAINE** avec Mel la Cubaine

SAMEDI 25/04/2026 DE 19H30 À 20H30

Suivi d'une soirée dansante SBK dès 20h30

**ET PLUS À VENIR... RESTEZ CONNECTÉS**  
SUR [MJC-ALTKIRCH.FR/ATELIERS](http://MJC-ALTKIRCH.FR/ATELIERS)



Toutes les activités de cette page sont éligibles au pass Culture 15/21 ans



## CIRQUE avec Pierre OTTIE

En mêlant esprit sportif et créatif, apprends 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 27 mai 2026)  
Matériel : Tenue sportive obligatoire, baskets propres, cheveux attachés, gourde d'eau

110 € + adhésion

**A17 (7/12 ans) - LUNDI de 17h à 18h**

⇒ Foyer Saint-Maurice, HIRTZBACH (MJC le 1<sup>er</sup> trimestre)

**C14 (7/12 ans) - MERCREDI de 14h à 15h30**

⇒ Salle polyvalente, MJC, L'Agora

## MINI-ZOUZOUS avec Alicia BOHN

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

105 € + adhésion

**C0930 (3/5 ans, maternelle) - MERCREDI de 9h30 à 10h15**

⇒ Salle 4, MJC, L'Agora

## THÉÂTRE avec Alicia BOHN et Reine-France ADLI

Exercices, improvisation, préparation d'un spectacle ; amuse-toi en apprenant à jouer avec une troupe ! Les parents sont invités à assister au début de la 1<sup>ère</sup> séance, l'activité et son déroulement y seront présentés.  
Les troupes de Juniors, Ados et Adultes se produiront lors du Festival de Théâtre Drama'Tics organisé par la MJC au Printemps 2026 (voir page 7) et les Minis le Mercredi 27 mai 2025.

125 € + adhésion

**C1030 Mini (6/10 ans) - MERCREDI de 10h30 à 12h**

⇒ Foyer, MJC, L'Agora

**F1030 Mini (6/10 ans) - SAMEDI de 10h30 à 12h**

⇒ Foyer, MJC, L'Agora

**C14 Juniors (11/13 ans) - MERCREDI de 14h à 15h30**

⇒ Médiathèque du Sundgau, ALTKIRCH

**F09 Juniors (11/13 ans) - SAMEDI de 9h à 10h30**

⇒ Foyer, MJC, L'Agora

**B18 Ados (12/15 ans) - MARDI de 18h à 19h30**

⇒ Foyer, MJC, L'Agora

**A1715 Ados (14/17 ans) - LUNDI de 17h15 à 19h**

⇒ Foyer, MJC, L'Agora

**D1715 Ados (14/17 ans) - JEUDI de 17h15 à 19h**

⇒ Foyer, MJC, L'Agora

**F14 Adultes (18 ans & +) - SAMEDI de 14h à 16h**

⇒ Médiathèque du Sundgau, ALTKIRCH

## MAGIE avec Gilles MARTINES ou Lucas KOSTRUBIEC @l.k\_magicien

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.

105 € + adhésion

**B1645 (8/12 ans) - MARDI de 16h45 à 17h45<sup>\*RS</sup>**

⇒ avec Gilles, Salle 2, MJC, L'Agora

**F1030 (8/14 ans) - SAMEDI de 10h30 à 11h30**

⇒ avec Lucas, Salle 2, MJC, L'Agora

**Workshop Adultes - Pour les grands-parents qui veulent impressionner leurs petits enfants et autres curieux**

⇒ Samedi 6 Décembre de 14h à 17h

⇒ avec Lucas, Foyer, MJC, L'Agora

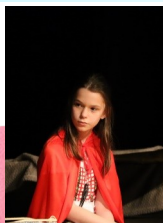
## PERCUSSIONS avec Valentin SCHIRMER

Découvrir l'énergie et la richesse rythmique des percussions dans une ambiance conviviale et dynamique ! Débutants comme initiés, apprenez les bases du jeu, tout en développant l'écoute, la coordination et le jeu en groupe.  
Matériel : Instruments disponibles sur place (vous pouvez aussi apporter le vôtre !)

125 € + adhésion

**A18 (Tous publics, dès 8 ans) - LUNDI de 18h à 19h**

⇒ Salle 4, MJC, L'Agora



## Salle de répétition musicale

80 € + adhésion/personne

L'Agora met à disposition une salle de répétition pour les groupes locaux. Chaque membre doit être adhérent et cotiser pour un créneau hebdomadaire de 2h sur la saison.

Plus d'infos sur [www.mjc-altkirch.fr/services/salle-de-repetition-musicale](http://www.mjc-altkirch.fr/services/salle-de-repetition-musicale)

<sup>\*RS</sup> : 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 10 € pour la saison)





Toutes les activités de cette page sont éligibles au **PASS SPORT**

## ÉVEIL GYM EN DUO avec Gilles MARTINES ou Pierre OTTIÉ

125 € + adhésion + **\*SANTÉ**

Pour les enfants non scolarisés (2/3 ans) accompagnés d'un parent, activité ludique et sportive basé sur la gymnastique, à découvrir avec leurs parents dans un environnement récréatif. Le but de ce rdv est 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.)

⇒ Salle polyvalente, MJC, L'Agora

⇒ Salle de motricité, École Saint-Morand, ALTKIRCH

**A1015** LUNDI de 10h15 à 11h, avec Pierre

**A1645** LUNDI de 16h45 à 17h30, avec Gilles

**C1115** MERCREDI de 11h15 à 12h, avec Pierre

**C1730** MERCREDI de 17h30 à 18h15, avec Pierre

## MINI-GYM avec Pierre OTTIÉ, Gilles MARTINES ou Reine-France ADLI

125 € + adhésion + **\*SANTÉ**

Pour les enfants scolarisés en maternelle (environ 3/5 ans), sans la participation des parents. Découverte ludique de la motricité et de la latéralité, parcours et jeux. 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

⇒ Salle de Motricité, École Saint-Morand, ALTKIRCH

⇒ Salle polyvalente, rue de la Forêt, HEIMERSDORF

**AB17** MARDI de 17h à 17h45, avec Pierre

**HC0915** MERCREDI de 9h15 à 10h, avec Reine-France

**AB1745** MARDI de 17h45 à 18h30, avec Pierre

⇒ Préau du Groupe Scolaire, CARSPACH

**AC16** MERCREDI de 16h à 16h45, avec Pierre

**CC10** MERCREDI de 10h à 10h45, avec Gilles

**AC1645** MERCREDI de 16h45 à 17h30, avec Pierre

**CC1045** MERCREDI de 10h45 à 11h30, avec Gilles

**CC1515** -MERCREDI de 15h15 à 16h, avec Reine-France

**CC16** - MERCREDI de 16h à 16h45, avec Reine-France

## GYM JUNIORS avec Pierre OTTIÉ, Tom WITZ, Samantha DOREZ

110 € + adhésion + **\*SANTÉ**

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, avec Tom

**C14 (9/10 ans)** - MERCREDI de 14h à 15h, avec Samantha

**C13 (6/8 ans)** - MERCREDI de 13h à 14h, avec Samantha

**D18 (9/10 ans)** - JEUDI de 18h à 19h, avec Pierre

**D17 (6/8 ans)** - JEUDI de 17h à 18h\*<sup>RS</sup>, avec Pierre

**E18 (9/10 ans)** - VENDREDI de 18h à 19h, avec Tom

**E17 (6/8 ans)** - VENDREDI de 17h à 18h, avec Tom

⇒ Salle de Gym, COSEC ALTKIRCH

## TRAMPOLINE avec Pierre OTTIÉ, Tom WITZ @tom\_witz

125 € + adhésion + **\*SANTÉ**

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 Tom

**D19 (13/17 ans)** - JEUDI de 19h à 20h30, avec Pierre

**E19 (8/12 ans)** - VENDREDI de 19h à 20h30, avec Tom

⇒ Salle de Gym, COSEC ALTKIRCH

**NOUVEAU**

## PARKOUR avec Tom WITZ @tom\_witz

125 € + adhésion + **\*SANTÉ**

Le parkour mêle sauts, acrobaties et agilité pour apprendre à se déplacer avec fluidité et efficacité. Plus qu'une discipline sportive, c'est un véritable art du déplacement qui invite à repousser ses limites.

Matériel : Tenue sportive, ballerines de gymnastique, cheveux attachés, gourde d'eau

**A20 (13/17 ans)** - LUNDI de 20h à 21h30

⇒ Salle de Gym, COSEC ALTKIRCH

**NOUVEAU**

## RYTHMO-KIDS avec Cléo ORANGE @glowandmove\_with\_cleo

125 € + adhésion + **\*SANTÉ**

Bouger, s'amuser, apprendre le rythme tout en dansant, pour développer coordination, énergie et confiance en soi.

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

**A18 (6/10 ans)** - LUNDI de 18h à 19h

⇒ Salle de motricité, Préau Groupe Scolaire, Carspach

**A19 (11/14 ans)** - LUNDI de 19h à 20h

**PREPARETÉ :** 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 !

**\*SANTÉ :** Pour la pratique de cette activité, une bonne condition physique est nécessaire.

Une consultation auprès de votre médecin traitant est nécessaire uniquement si vous répondez par oui à au moins une des questions ici : [www.mjc-alkirch.fr/QS-Sport](http://www.mjc-alkirch.fr/QS-Sport)

**HULA HOOP** avec Bervely CARRERO MOLINA @hula.hoop202590 € + adhésion + **\*SANTÉ**

Initiez-vous au Hula Hoop et développez coordination, souplesse, tonicité !

**ATTENTION, rentrée décalée au mardi 30/09/2025 !**

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

**B18 (6 à 12 ans) - MARDI de 18h à 19h****B19 Adultes, Ados dès 13 ans - MARDI de 19h à 20h** ⇒ Salle de Jeux, Maison des Associations, ALTKIRCH**CROSS TRAINING** avec Baptiste MOUILLET ou Samantha DOREZ90 € + adhésion + **\*SANTÉ**

Au poids du corps, avec des haltères ou encore des élastiques, venez solliciter l'ensemble des groupes musculaires de votre corps dans l'objectif de se dépenser en s'amusant, de perdre du gras tout en se musclant ou bien de devenir plus athlétique.

Matériel : Tenue sportive, baskets propres tirées du sac, tapis de sol, serviette, cheveux attachés, gourde d'eau

**A1345 LUNDI de 13h45 à 14h45, avec Samantha** ⇒ Salle polyvalente, MJC, L'Agora**D1230 JEUDI de 12h30 à 13h30\*\*, avec Samantha** ⇒ Salle polyvalente, MJC, L'Agora**F11 SAMEDI de 11h à 12h, avec Baptiste** ⇒ Salle de Danse, La Palestre, ALTKIRCH**ZUMBA®** avec Sabine VOGEL90 € + adhésion + **\*SANTÉ**

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**DANCE FIT** avec Cléo ORANGE @glowandmove\_with\_cleo90 € + adhésion + **\*SANTÉ**

Cardio, renforcement musculaire et tonification générale du corps. Enchaînements dynamiques, exercices ciblés (abdos, fessiers, bras, jambes, gainage) et travail sur le souffle pour une remise en forme efficace et motivante.

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

**A20 LUNDI de 20h à 21h** ⇒ Salle de motricité, Préau du Groupe Scolaire, Carspach**DANCE TONIC SENIORS** avec Cléo ORANGE @glowandmove\_with\_cleo90 € + adhésion + **\*SANTÉ**

Bouger en douceur, danser avec énergie ! Pour rester actif, se faire plaisir et garder la forme à tout âge.

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

**A16 Seniors & Adultes - LUNDI de 16h à 17h** ⇒ Salle polyvalente, L'Agora, MJC**STEP** avec Samantha DOREZ @samanthadorez90 € + adhésion + **\*SANTÉ**

Chorégraphie entraînante pour améliorer sa condition cardio-vasculaire et musculaire en musique.

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

**A1345 LUNDI de 13h45 à 14h45** ⇒ Salle Polyvalente, MJC, L'Agora**GYM TONIC** avec Sabine VOGEL85 € (+25€) + adhésion + **\*SANTÉ**

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 propres tirées du sac, ballon-paille, tapis de sol, gourde d'eau

Cotisation: 85 € pour 1 séance hebdomadaire + 25 € par séance hebdo. supplémentaire △ places doublons limitées par groupe

**Échauffement gliding/pounds/aérobic, chorégraphies LIA/Latino :****A19\* LUNDI de 19h à 20h** ⇒ Salle de Danse, La Palestre, ALTKIRCH

\*Option Stretching A2015 en combiné à 25 €

**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

## GYM MIXTE avec Pierre OTTIÉ ou Gilles MARTINES

90 € + adhésion + **\*SANTÉ**

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 propres tirées du sac, gourde d'eau.*

**A09** LUNDI de 9h à 10h, avec Pierre

⇒ Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

**B2015** MARDI de 20h15 à 21h15, avec Gilles

⇒ Salle de Gym, COSEC, ALTKIRCH

## GYM D'ENTRETIEN avec Sabine VOGEL

85 € + adhésion + **\*SANTÉ**

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, gourde d'eau*

**E09** Adultes Seniors - VENDREDI de 9h à 10h

⇒ Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

*\*Option Stretching E10 en combiné à 25 €*

## GYM ADAPTÉE SENIOR avec Pierre OTTIÉ ou Samantha DOREZ

85 € + adhésion + **\*SANTÉ**

Séance collective sénior dynamique et adaptée à tous les niveaux, favorisant la santé physique et le bien-être. Rejoignez-nous pour des séances stimulantes, conçues spécialement pour vous permettre de rester actif en toute convivialité avec des exercices concentrés sur la mobilité articulaire, accessible aux seniors de plus de 65 ans, et aux personnes ayant les articulations fragiles.

*Matériel : Tenue sportive, baskets propres tirées du sac, Cheveux attachés, tapis de sol, serviette, gourde d'eau*

**A09** Adultes Seniors - LUNDI de 9h à 10h, avec Samantha

⇒ Salle polyvalente, rue de la Forêt, HEIMERSDORF

**A15** Adultes Seniors - LUNDI de 15h à 16h, avec Pierre

⇒ Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

**D09** Adultes Seniors - JEUDI de 9h à 10h, avec Pierre

⇒ Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

## PILÂTES avec Alicia BOHN, Pierre OTTIÉ ou Nadia JUMONTIER

90 € (+ 35 €) + adhésion + **\*SANTÉ**

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 : Tenue sportive, socquettes antidérapantes, tapis de sol, serviette, gourde d'eau ;*

*Cotisation: 80 € pour 1 séance hebdomadaire + 35 € par séance hebdo. supplémentaire Δ places doublons limitées par groupe*

**A11** LUNDI de 11h à 12h, avec Pierre

**D10** JEUDI de 10h à 11h, avec Pierre

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

**D11** JEUDI de 11h à 12h, avec Pierre

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

**D15** JEUDI de 15h à 16h, avec Pierre

**B17** MARDI de 17h à 18h, avec Alicia

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

**C09** MERCREDI de 9h à 10h, avec Pierre

**E15** VENDREDI de 15h à 16h, avec Nadia

**C10** MERCREDI de 10h à 11h, avec Pierre

**E17** VENDREDI de 17h à 18h, avec Nadia

⇒ Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

## STRETCHING avec Sabine VOGEL ou Samantha DOREZ

90 € + adhésion + **\*SANTÉ**

**Stretching, travail de mobilité et renforcement musculaire:** améliorez votre flexibilité, relâchez les tensions musculaires et gagnez une meilleure amplitude de mouvement. Bénéfique pour le corps et l'esprit, les étirements progressifs et les techniques de respiration favorisent la mobilité, la souplesse, la tonicité musculaire et le bien-être physique. Un travail doux et sans impact adapté à tous les niveaux

*Matériel : Tenue sportive, tapis de sol, serviette, cheveux attachés, gourde d'eau*

**A10** LUNDI de 10h à 11h

⇒ avec Samantha, Salle polyvalente, rue de la Forêt, HEIMERSDORF

**A1230\*\*** LUNDI de 12h30 à 13h30\*\*

⇒ avec Samantha, Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

**C2015** MERCREDI de 20h15 à 21h15

⇒ avec Sabine, Salle de combats, La Palestre, ALTKIRCH

**D1330** JEUDI de 13h30 à 14h30

⇒ avec Samantha, Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

**E10** VENDREDI de 10h à 11h

⇒ avec Sabine, Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

**E11** VENDREDI de 11h à 12h

⇒ avec Sabine, 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...*

**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 !

**SANTÉ :** Pour la pratique de cette activité, une bonne condition physique est nécessaire. Une consultation auprès de votre médecin traitant est nécessaire uniquement si vous répondez par oui ou au moins une des questions ici : [www.mjc-alkirch.fr/QS-Sport](http://www.mjc-alkirch.fr/QS-Sport)



## TAI CHI CHUAN avec Alain ROBERT ou Noël STIMPFING

100 € + adhésion + **\*SANTÉ**

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<sup>ème</sup> 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, 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 Danse, La Palestre, ALTKIRCH

**Entraînement libre Initiés - JEUDI de 19h à 21h**

⇒ Avec Alain, Foyer Saint-Maurice, HIRTZBACH (20h/MJC 1<sup>er</sup> trimestre)

## HATHA-YOGA avec Antoine ZITO

130 € + adhésion + **\*SANTÉ**

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, gourde d'eau*

**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 VEDA HATHA YOGA avec Sabine VOGEL

130 € + adhésion + **\*SANTÉ**

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, gourde d'eau*

**A20 LUNDI de 20h à 21h**

⇒ Salle de Danse, La Palestre, ALTKIRCH

**B18 MARDI de 18h à 19h**

⇒ Maison des Œuvres, ILLFURTH

**F0850 SAMEDI de 8h50 à 9h50**

⇒ Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

## Les rendez-vous Bien-Être...

### CONFÉRENCE & ATELIER HATHA YOGA avec Antoine ZITO

**Samedi 20 septembre 2025 de 14h30 à 16h30**

⇒ Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

### WORKSHOP VINYASA HATHA YOGA avec Morgane PAUVRET

20 € (15 € adhérents)

*Pratique dynamique physique dans le respect des possibilités de chacun(e) pour découvrir ou approfondir votre yoga en alliant exercices de respiration et postures (asanas). Matériel : Vêtement ample ou tenue sportive, tapis de sol individuel, drap de bain, coussin, gourde d'eau*

⇒ Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

**T01 LUNDI 20/10/2025 de 19h à 20h30**

**N02 LUNDI 22/12/2025 de 19h à 20h30**

**H03 LUNDI 16/02/2026 de 19h à 20h30**

**P04 LUNDI 13/04/2026 de 19h à 20h30**

**E05 LUNDI 15/06/2026 de 19h à 20h30**





Toutes les activités de ces pages sont éligibles au **PASS SPORT**

## MINI-ESCALADE EN DUO avec Bastien GRANDJEAN ou Gilles MARTINES

125 € + adhésion + \*SANTÉ

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

*Matériel pour tous : tenues sportives, chaussures confortables propres (tenant bien au pied), gourde d'eau*

⇒ Salle Artificielle d'Escalade, La Palestre, ALTKIRCH

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

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

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

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

**MF11 (4/7 ans)** - SAMEDI de 11h à 12h, avec Gilles

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

## ESCALADE avec Gilles MARTINES ou Bastien GRANDJEAN

125 € + adhésion + \*SANTÉ

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

*Matériel pour tous : tenues sportives, chaussures confortables propres (tenant bien au pied), gourde d'eau*

⇒ Salle Artificielle d'Escalade, La Palestre, ALTKIRCH

⇒ Mur Artificiel d'Escalade, COSEC, HIRSINGUE

**AA18 (8/12 ans)** - LUNDI de 18h à 19h, avec Gilles

**HC16 (8/12 ans)** - MERCREDI de 16h à 17h, avec Gilles

**AB18 (8/12 ans)** - MARDI de 18h à 19h, avec Gilles

**HC17 (8/12 ans)** - MERCREDI de 17h à 18h, avec Gilles

**AC18 (9/12 ans Forts)** - MERCREDI de 18h à 19h, avec Bastien

**AA19 (11/14 ans)** - LUNDI de 19h à 20h, avec Gilles

**HC18 (11/14 ans)** - MERCREDI de 18h à 19h, avec Gilles

**AE18 (11/14 ans)** - VENDREDI de 18h à 19h, avec Gilles

**AD18 (13/17 ans)** - JEUDI de 18h à 19h, avec Gilles

**AD19 (11/14 ans Forts)** - JEUDI de 19h à 20h, avec Gilles

**AC19 (Adultes + 13/17 ans)** - MERCREDI de 19h à 20h, avec Bastien

**AA20 (Adultes)** - LUNDI de 20h à 21h, avec Gilles

## TENNIS DE TABLE avec Géraldine COGNARD

85 € + adhésion + \*SANTÉ

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, gourde d'eau*

**E1730 (10/14 ans)** - JEUDI de 17h30 à 19h

⇒ Salle de combats, COSEC, ALTKIRCH

**A20 Adultes (dès 15 ans)** - LUNDI de 20h à 22h

⇒ Salle de combats, COSEC, ALTKIRCH

**C2030 Compétition** - MERCREDI de 20h30 à 22h30

⇒ Salle Polyvalente, MJC, L'Agora (+20 €)

## 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<sup>er</sup> novembre au 31 octobre suivant. La réservation d'un court se fait sur [www.mjc-alkirch.fr/services/court-de-tennis-de-hirtzbach/](http://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.



## TIR-À-L'ARC avec Gilles MARTINES

90 € + adhésion + \*SANTÉ

Initiation et perfectionnement au tir à l'arc.

*Matériel obligatoire : Tenue sportive adaptée à l'extérieur, gourde d'eau.*

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

⇒ Stand de tir de l'ASOR, ALTKIRCH

**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 !

**\*SANTÉ :** Pour la pratique de cette activité, une bonne condition physique est nécessaire.

Une consultation auprès de votre médecin traitant est nécessaire uniquement si vous répondez par oui à au moins une des questions ici : [www.mjc-alkirch.fr/QS-Sport](http://www.mjc-alkirch.fr/QS-Sport)

## MARCHE NORDIQUE avec Alicia BOHN, Pierre OTTIÉ, ou Samantha DOREZ

70 € (+20 €\*) + adhésion + **\*SANTÉ**

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  $\Delta$  places limitées par groupe.  
Matériel : Bâtons, chaussures de marche, tenue sportive adaptée à la météo, 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 Samantha

⇒ 1<sup>er</sup> RDV après les vacances à la MJC, puis un RDV différent chaque semaine

## ROLLER avec Bastien GRANDJEAN

100 € + adhésion + **\*SANTÉ**

Initiation et perfectionnement à la pratique du Roller.

Matériel obligatoire : Tenue sportive, rollers, casque, protections poignets & genoux, 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

100 € + adhésion + **\*SANTÉ**

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, casque, protections poignets & genoux, gourde d'eau.

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

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

⇒ Salle L.CAPDET (Préau), ALTIRCH

## PATINAGE À ROULETTES avec Isabelle & Serge TSCHAEN

85 € + adhésion + **\*SANTÉ**

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<sup>ère</sup> séance, où seront présentés l'activité et son déroulement.

Le Gala de Patinage aura lieu Samedi 30 mai 2026 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\*<sup>RS</sup>

**A1730** (9/17 ans) - LUNDI de 17h30 à 18h30

⇒ Salle L.CAPDET (Préau), ALTIRCH

**Soirées Roller Disco - Vendredi 14 novembre 2025 & Vendredi 27 mars 2026.** Toutes les infos page 7.

## VTT avec Gilles MARTINES & Noël STIMPFING

110 € + adhésion + **\*SANTÉ**

Découverte des chemins du Sundgau par tous temps, entretien de ton vélo et préparation d'un séjour 100% VTT au printemps.

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

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

**C1330A Ecoliers (8/10 ans)** - MERCREDI de 13h30 à 15h30

**C1330B Collégiens (11/14 ans)** - MERCREDI de 13h30 à 15h30 ⇒ RDV de départ à la MJC, L'Agora

## VÉLO & E-BIKE POUR TOUS avec Gilles MARTINES

110 € + adhésion + **\*SANTÉ**

Sortons les vélos, ou e-bikes, pour explorer les pistes cyclables dont le Sundgau regorge !

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

**D09 Adultes et seniors** - JEUDI de 9h à 11h

⇒ 1<sup>er</sup> RDV après les vacances devant la MJC, puis les RDV suivants seront indiqués en fin de séance tout au long de l'année.

## Pour aller plus loin

**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, ALTIRCH

**SAMEDI de 14h à 17h : T1 : 29/11/2025, P2 : 11/04/2026**



# DÉCOUVREZ LES OFFRES DE NOS PARTENAIRES...



## Cinéma Palace Lumière

Tarif MJC Rentrée : 10 € de réduction  
tout le mois d'octobre 2025, pour l'achat  
de votre carte d'abonnement 10 séances  
sur présentation de votre  
carte d'adhésion MJC 2025/26.  
[www.cinema-altkirch.com](http://www.cinema-altkirch.com)



## Médiathèque du Sundgau

Spectacles, Concerts,  
Expositions, Conférences ...  
Découvrez toute la programmation gratuite  
de la Médiathèque !  
[bibliotheque.alsace.eu/mediatheque-du-sundgau](http://bibliotheque.alsace.eu/mediatheque-du-sundgau)



## Sport 2000

Offre MJC : 10 % de remise toute l'année,  
(hors soldes et promotions)  
sur présentation de votre  
carte d'adhésion à la MJC 2025/26.  
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 MJC 2025/26.  
<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 2025.



## CCM ALTKIRCH Sundgau

Offre MJC : Pour l'ouverture d'un compte  
à la CCM Altkirch Sundgau :  
profitez de **50 € offerts** sur votre compte  
et **50 € remboursés** sur votre cotisation  
sur présentation de votre  
carte d'adhésion MJC 2025/26.



## La Plume à Pois

Offre MJC : 5% de remise  
(hors soldes et promotions)  
et **10€ offerts le mois anniversaire** de  
l'enfant pour tout achat de 30€ minimum.  
19a Rue de Gaulle, HIRSINGUE



## Team Sport Saint-Louis

Partenaire Bourse aux Skis  
du mois de Novembre.  
Plus d'infos : 03 89 89 44 95

## ... et les interventions de nos associations partenaires à la MJC



### Réunions Alcools Anonymes & Groupe familial Al-Anon

Vous êtes confronté à un problème d'alcool ?

Le groupe Alcools Anonymes "ESPOIR SUNDGAU ALTKIRCH"

ou le groupe familial Al-Anon pourraient vous aider. Venez en parler.

**Réunions hebdomadaires au Foyer de la MJC, tous les Vendredis soirs à 20h30,**

**et réunions ouvertes à tous le dernier vendredi du mois à 20h30**

(sauf durant les manifestations et la 1<sup>ère</sup> quinzaine d'août)

**Renseignements AA : 07 68 73 09 73 / Al-anon : 06 73 28 06 15**

### Café des Aidants® avec Camille HOFFMANN & Christina MARICHAL

Un moment d'échange et d'information pour tous les aidants non professionnels, quels  
que soient l'âge ou la pathologie de leur proche. Animée par une psychologue et une  
assistante sociale, chaque rencontre aborde une thématique pour partager son vécu  
dans un cadre convivial.

Renseignements & inscription sur [www.afapeisudalsace.org](http://www.afapeisudalsace.org) ou au 06.86.24.19.67

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

⇒ Foyer, MJC, L'Agora



## Bouchons & Compagnie

Déposez **vos bouchons plastiques** dans les urnes prévues à cet effet à la MJC 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 internet, onglet « **Partenaires de la MJC** ».

Nous sommes ouverts à toute proposition de nouveau partenariat et serons heureux de participer à la vie locale.