

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



Inscriptions

sur 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 CENTILVRE**

Accueil : **Rachel RUBINO & Mélanie DHOUALIY**

Communication : **Louise HASSENBOEHLER**

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



Avec le soutien
de la Communauté
de Communes
du Sundgau



FÉDÉRATION DES
MAISONS DES JEUNES
ET DE LA CULTURE
TALBACI



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°02/2008-1-68.

INSCRIPTIONS

Inscrivez-vous sur www.mjc-altkirch.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'ALTKIRCH ou à info@mjc-altkirch.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 vous avez envie de monter un projet d'activité au sein de la MJC

SOMMAIRE

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

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 HIRTBACH (en face du lycée JJ. HENNER)

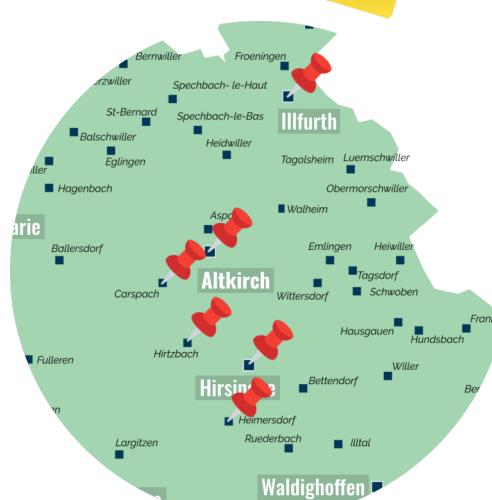
COSEC d'ALTKIRCH,
rue des Jardins (Juste après la piscine, en passant derrière la Halle au Blé)

Salle Léopold CAPDET,
Préau des Tuilleries,
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

HIRTBACH

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, Cyberespace 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

Camp Surf à Hourtin/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.

LUDOTHÈQUE 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 le 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

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)



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 !



Soirée SBK

Samedi 25 avril 2026,
MJC, L'Agora, Altkirch

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^{er} mars 2026 de 10h à 18h,

MJC, L'Agora, Altkirch

Entrée gratuite, petite restauration et buvette

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 HIRTBACH, 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 !

* En attente de confirmation.

Calendrier 2025-2026

TRIMESTRE 1		
Septembre 2025		
1 L		
2 Ma		
3 Me		
4 J		
5 V		
6 S		
7 D		
8 L		
9 Ma		
10 Me		
11 J		
12 V		
13 S		
14 D		
15 L	Rentrée Activités hebdomadaires	
16 Ma	Café des Aînés	
17 Me	Cuisine Soir1	
18 J		
19 V	Cuisine BE 1	
20 S		Conférence Yoga
21 D		
22 L		
23 Ma		
24 Me		Art Floral Juniors
25 J	Cuisine BE 2	Art Floral
26 V		
27 S		
28 D		
29 L		
30 Ma		
Semaine impaire 36	INSCRIPTIONS aux Activités Hebdo MJC	
Semaine paire 37	INSCRIPTIONS aux Activités Hebdo MJC	
Semaine paire 38		
Semaine impaire 39		
Semaine paire 40		
Semaine impaire 41		
Semaine paire 42		
Semaine impaire 43		
Semaine paire 44		
Semaine paire 45		
Semaine impaire 46		
Semaine paire 47		
Semaine paire 48		
Semaine paire 49		
Semaine paire 50		
Semaine paire 51		
Semaine paire 52		
Semaine paire 53		
Semaine paire 54		
Semaine paire 55		
Semaine paire 56		
Semaine paire 57		
Semaine paire 58		
Semaine paire 59		
Semaine paire 60		
Semaine paire 61		
Semaine paire 62		
Semaine paire 63		
Semaine paire 64		
Semaine paire 65		
Semaine paire 66		
Semaine paire 67		
Semaine paire 68		
Semaine paire 69		
Semaine paire 70		
Semaine paire 71		
Semaine paire 72		
Semaine paire 73		
Semaine paire 74		
Semaine paire 75		
Semaine paire 76		
Semaine paire 77		
Semaine paire 78		
Semaine paire 79		
Semaine paire 80		
Semaine paire 81		
Semaine paire 82		
Semaine paire 83		
Semaine paire 84		
Semaine paire 85		
Semaine paire 86		
Semaine paire 87		
Semaine paire 88		
Semaine paire 89		
Semaine paire 90		
Semaine paire 91		
Semaine paire 92		
Semaine paire 93		
Semaine paire 94		
Semaine paire 95		
Semaine paire 96		
Semaine paire 97		
Semaine paire 98		
Semaine paire 99		
Semaine paire 100		
Semaine paire 101		
Semaine paire 102		
Semaine paire 103		
Semaine paire 104		
Semaine paire 105		
Semaine paire 106		
Semaine paire 107		
Semaine paire 108		
Semaine paire 109		
Semaine paire 110		
Semaine paire 111		
Semaine paire 112		
Semaine paire 113		
Semaine paire 114		
Semaine paire 115		
Semaine paire 116		
Semaine paire 117		
Semaine paire 118		
Semaine paire 119		
Semaine paire 120		
Semaine paire 121		
Semaine paire 122		
Semaine paire 123		
Semaine paire 124		
Semaine paire 125		
Semaine paire 126		
Semaine paire 127		
Semaine paire 128		
Semaine paire 129		
Semaine paire 130		
Semaine paire 131		
Semaine paire 132		
Semaine paire 133		
Semaine paire 134		
Semaine paire 135		
Semaine paire 136		
Semaine paire 137		
Semaine paire 138		
Semaine paire 139		
Semaine paire 140		
Semaine paire 141		
Semaine paire 142		
Semaine paire 143		
Semaine paire 144		
Semaine paire 145		
Semaine paire 146		
Semaine paire 147		
Semaine paire 148		
Semaine paire 149		
Semaine paire 150		
Semaine paire 151		
Semaine paire 152		
Semaine paire 153		
Semaine paire 154		
Semaine paire 155		
Semaine paire 156		
Semaine paire 157		
Semaine paire 158		
Semaine paire 159		
Semaine paire 160		
Semaine paire 161		
Semaine paire 162		
Semaine paire 163		
Semaine paire 164		
Semaine paire 165		
Semaine paire 166		
Semaine paire 167		
Semaine paire 168		
Semaine paire 169		
Semaine paire 170		
Semaine paire 171		
Semaine paire 172		
Semaine paire 173		
Semaine paire 174		
Semaine paire 175		
Semaine paire 176		
Semaine paire 177		
Semaine paire 178		
Semaine paire 179		
Semaine paire 180		
Semaine paire 181		
Semaine paire 182		
Semaine paire 183		
Semaine paire 184		
Semaine paire 185		
Semaine paire 186		
Semaine paire 187		
Semaine paire 188		
Semaine paire 189		
Semaine paire 190		
Semaine paire 191		
Semaine paire 192		
Semaine paire 193		
Semaine paire 194		
Semaine paire 195		
Semaine paire 196		
Semaine paire 197		
Semaine paire 198		
Semaine paire 199		
Semaine paire 200		
Semaine paire 201		
Semaine paire 202		
Semaine paire 203		
Semaine paire 204		
Semaine paire 205		
Semaine paire 206		
Semaine paire 207		
Semaine paire 208		
Semaine paire 209		
Semaine paire 210		
Semaine paire 211		
Semaine paire 212		
Semaine paire 213		
Semaine paire 214		
Semaine paire 215		
Semaine paire 216		
Semaine paire 217		
Semaine paire 218		
Semaine paire 219		
Semaine paire 220		
Semaine paire 221		
Semaine paire 222		
Semaine paire 223		
Semaine paire 224		
Semaine paire 225		
Semaine paire 226		
Semaine paire 227		
Semaine paire 228		
Semaine paire 229		
Semaine paire 230		
Semaine paire 231		
Semaine paire 232		
Semaine paire 233		
Semaine paire 234		
Semaine paire 235		
Semaine paire 236		
Semaine paire 237		
Semaine paire 238		
Semaine paire 239		
Semaine paire 240		
Semaine paire 241		
Semaine paire 242		
Semaine paire 243		
Semaine paire 244		
Semaine paire 245		
Semaine paire 246		
Semaine paire 247		
Semaine paire 248		
Semaine paire 249		
Semaine paire 250		
Semaine paire 251		
Semaine paire 252		
Semaine paire 253		
Semaine paire 254		
Semaine paire 255		
Semaine paire 256		
Semaine paire 257		
Semaine paire 258		
Semaine paire 259		
Semaine paire 260		
Semaine paire 261		
Semaine paire 262		
Semaine paire 263		
Semaine paire 264		
Semaine paire 265		
Semaine paire 266		
Semaine paire 267		
Semaine paire 268		
Semaine paire 269		
Semaine paire 270		
Semaine paire 271		
Semaine paire 272		
Semaine paire 273		
Semaine paire 274		
Semaine paire 275		
Semaine paire 276		
Semaine paire 277		
Semaine paire 278		
Semaine paire 279		
Semaine paire 280		
Semaine paire 281		
Semaine paire 282		
Semaine paire 283		
Semaine paire 284		
Semaine paire 285		
Semaine paire 286		
Semaine paire 287		
Semaine paire 288		
Semaine paire 289		
Semaine paire 290		
Semaine paire 291		
Semaine paire 292		
Semaine paire 293		
Semaine paire 294		
Semaine paire 295		
Semaine paire 296		
Semaine paire 297		
Semaine paire 298		
Semaine paire 299		
Semaine paire 300		
Semaine paire 301		
Semaine paire 302		
Semaine paire 303		
Semaine paire 304		
Semaine paire 305		
Semaine paire 306		
Semaine paire 307		
Semaine paire 308		
Semaine paire 309		
Semaine paire 310		
Semaine paire 311		
Semaine paire 312		
Semaine paire 313		
Semaine paire 314		
Semaine paire 315		
Semaine paire 316		
Semaine paire 317		
Semaine paire 318		
Semaine paire 319		
Semaine paire 320		
Semaine paire 321		
Semaine paire 322		
Semaine paire 323		
Semaine paire 324		
Semaine paire 325		
Semaine paire 326		
Semaine paire 327		

Calendrier 2025-2026

TRIMESTRE 2

Décembre 2025

10	1	L
2	Ma	
3	Me	
4	J	Cuisine BE 3
5	V	
6	S	Workshop Magie
7	D	
11	8	L
9	Ma	Café des Aîdants
10	Me	Cuisine Soir1
11	J	
12	V	Cuisine BE 1
13	S	Couture Ça me dit Workshop Dancehall
14	D	
15	L	
16	Ma	
17	Me	
18	J	Cuisine BE 2
19	V	Art Floral
20	S	
21	D	
22	L	Couture B.a.-ba Yoga Art Floral Juniors
23	Ma	Vacances de Noël Animations & Stages Jeunesse
24	Me	
25	J	Noël
26	V	Saint Etienne
27	S	
28	D	
29	L	
30	Ma	Vacances de Noël Animations & Stages Jeunesse
31	Me	

ETÉ - DÉBUT DE LA NOUVELLE SAISON 2026-27

Juin 2026

1	L	Fin des Activités hebdo
2	Ma	
3	Me	
4	J	Cuisine BE 3
5	V	
6	S	
7	D	
8	L	
9	Ma	
10	Me	Cuisine Duo
11	J	
12	V	
13	S	
14	D	
15	L	
16	Ma	
17	Me	
18	J	
19	V	
20	S	
21	D	Fête de la musique à Altkirch Fête des pères
22	L	Fermeture MIC
23	Ma	
24	Me	
25	J	
26	V	
27	S	
28	D	
29	L	
30	Ma	

Janvier 2026

1	J	Jour de l'an
2	V	Vacances de Noël Animations & Stages Jeunesse
3	S	
4	D	
5	L	
6	Ma	
7	Me	Cuisine Soir1
8	J	
9	V	
10	S	
11	D	
12	L	
13	Ma	
14	Me	
15	J	Cuisine BE 3
16	V	Art Floral
17	S	Workshop West Coast Swing
18	D	
19	L	
20	Ma	
21	Me	Cuisine Duo
22	J	
23	V	Cuisine BE 1
24	S	
25	D	Navette Journée SKI en Bus
16	26	L
27	Ma	
28	Me	
29	J	Cuisine BE 2
30	V	
31	S	

Juillet 2026

1	Me	Début Saison 2026-2027
2	J	
3	V	
4	S	
5	D	
6	L	
7	Ma	
8	Me	Vacances d'été Animations & Stages Jeunesse
9	J	
10	V	
11	S	
12	D	
13	L	
14	Ma	Fête Nationale
15	Me	
16	J	Vacances d'été Animations & Stages Jeunesse
17	V	Mini-Séjour Kayak 8/15 ans
18	S	Workshop Tahiti
19	D	
20	L	
21	Ma	
22	Me	Vacances d'été Animations & Stages Jeunesse
23	J	
24	V	
25	S	
26	D	
27	L	
28	Ma	
29	Me	Fermeture MIC
30	J	
31	V	

Février 2026

1	D	
2	L	
3	Ma	
4	Me	Cuisine Soir1
5	J	
6	V	
7	S	Couture Ça me dit Workshop Heels
8	D	
9	L	
10	Ma	
11	Me	
12	J	Cuisine BE 3
13	V	Art Floral
14	S	
15	D	
16	L	Couture B.a.-ba Yoga
17	Ma	Mardi Gras Organique
18	Me	Cuisine Duo
19	J	Vacances d'Hiver Animations & Stages Jeunesse
20	V	Cuisine BE 1
21	S	Workshop Bollywood
22	D	
23	L	
24	Ma	Vacances d'Hiver Animations & Stages Jeunesse
25	Me	Art Floral Juniors
26	J	Art Floral
27	V	1/1 MIC fermée dès 12h pour expo
28	S	La photo dans tous ses états - MIC

LEGENDE :

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 Aîdants
Vacances scolaires	Semaines impaires	ex. Photo, Déclice 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. Vous avez par la pratique récente ou régulière, des bases solides (études, cadre professionnel, contacts réguliers) & souhaitez développer vos compétences orales.

Conversation :

105 € + adhésion
OLCA
OFFICE POUR LA LANGUE
 ET LES CULTURES D'ALSACE ET DE MOSELLE

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

FLE FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE

avec Jean-Marc FRITSCH

105 € + adhésion

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

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^{ER} 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 1^{re} séance, l'activité et son déroulement y seront présentés.

ALSACIEN LUDIQUE avec Jean-Marc FRITSCH

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

105 € + adhésion

OLCA

OFFICE POUR LA LANGUE

ET LES CULTURES D'ALSACE ET DE MOSELLE

D1645 (5/11 ans) - JEUDI de 16h45 à 17h30^{RS}

⇒ 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^{RS}

D1645 (7/11 ans, CE1 - CM2) - JEUDI de 16h45 à 17h45^{RS}

⇒ 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^{RS}

⇒ 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

*RS : Pour le ramassage en pédibus/minibus des élèves de l'école des Tuilières 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.

NOUVEAU

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*^{RS} (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. À vos pinceaux !

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

B09 Adultes (Débutants et Initierés) - 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^{er} 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 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^{re} 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

*^{RS} : Pour le ramassage en pédiibus/minibus des élèves de l'école des Tuilleries 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 tartre : Suivre patron, sens de coupe : Réalisation super simple (et utile)

N2. Lundi 22/12 : Essuie mains : Biais, bouton, boutonnierre, 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 16h

⇒ 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 *)

Cotisation par atelier : 40 € + adhésion

Forfait 7 ateliers : 250 € +adhésion

Forfait 14 ateliers : 499 € +adhésion

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

01. 25/09 Composé de fleurs fraîches et séchées : association de camélias 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 caméia rouge et nature.

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

07. 12/02 Cœur en fleurs 4 saisons, récoltées et pressées par mes soins, toute l'année ! A 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** Coloqueint 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 !



Toutes les activités de ces pages sont éligibles au **PASS SPORT** 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 : *Justaucorps, collants, demi-pointes ou chaussons (selon niveaux à voir avec l'animatrice svp) étiquetés à vos noms, 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

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

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

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

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

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

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

B1930 Adultes - MARDI de 19h30 à 20h30

HIP-HOP

avec Marion KOLODZIEJZAK @maryone_d2d

125 € + adhésion

Apprendre les bases puis approfondir et perfectionner les pas de danse de cet art urbain, «coupole», «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

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

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

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

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

⇒ Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

DANSE TAHITIENNE

avec Inès FLORES

125 € + adhésion

Iaorana ! 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 @dancemoooov

125 € + adhésion

Danse d'origine jamaïcaine, popularisée par les clips vidéo 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 @dancemoooov

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 SCHOEBELEN : Mel la Cubaine @melquisecschnoebelen 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...

LUDODANZ 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 **Rythmo'Kids** de 6 à 14 ans, page 18

DANCEMOOOV avec Nadia JUMONTIER @dancemoooov

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

BELLYDANCE TRIBALE avec Adeline MACCHI

ET EN COUPLE...

25€ par couple

SAMEDI 29/11/2025 DE 14H30 À 17H

SAMEDI 11/10/2025 DE 14H30 À 16H

WEST COAST SWING

DANCEHALL avec Nadia JUMONTIER

TANGO

SAMEDI 13/12/2025 DE 14H30 À 16H30

SALSA CUBAINE avec Mel la Cubaine

HEELS DANCE avec Nadia JUMONTIER

SAMEDI 25/04/2026 DE 19H30 À 20H30

SAMEDI 07/02/2026 DE 14H30 À 16H30

Si vous d'une soirée dansante SBK dès 20h30

STREET JAZZ avec Nadia JUMONTIER

Si vous d'une soirée dansante SBK dès 20h30

SAMEDI 14/03/2026 DE 14H30 À 16H30

Si vous d'une soirée dansante SBK dès 20h30

HIP-HOP avec Marion KOLODZIEZAK

Si vous d'une soirée dansante SBK dès 20h30

SAMEDI 15/11/2025 DE 14H30 À 17H

Si vous d'une soirée dansante SBK dès 20h30

CIRQUE avec Pierre OTTIÉ

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

A17 (7/12 ans) - LUNDI de 17h à 18h

⇒ Foyer Saint-Maurice, HIRTBACH (MJC le 1^{er} trimestre)

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

⇒ Salle polyvalente, MJC, L'Agora

110 € + adhésion

MINI-ZOUZOUS avec Alicia BOHN

105 € + adhésion

Jeux, expression corporelle, théâtre, marionnettes, mimes (enfants scolarisés en maternelle) !

Matériel : Tenue confortable, gourde d'eau

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

⇒ Salle 4, MJC, L'Agora

THÉÂTRE avec Alicia Bohn et Reine-France ADLI

125 € + adhésion

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^{ère} 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.

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

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 (8/12 ans) - MARDI de 16h45 à 17h45**

⇒ 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

125 € + adhésion

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 !)

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

**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 10 € pour la saison)





Activités gymniques



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 créatif. 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, MIC, 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*^{RS}, 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

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

⇒ Salle de motricité, Préau Groupe Scolaire, Carspach

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-altkirch.fr/QS-Sport



NOUVEAU

HULA HOOP avec Bervely CARRERO MOLINA @hula.hoop2025

90 € + 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 DOREZ

90 € + 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 VOGEL

90 € + 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

NOUVEAU

DANCE FIT avec Cléo ORANGE @glowandmove_with_cleo

90 € + 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

NOUVEAU

DANCE TONIC SENIORS avec Cléo ORANGE @glowandmove_with_cleo

90 € + 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 @samanthadorez

90 € + 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 VOGEL

85 € (+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 hebd. supplémentaire ☈ places doublons limitées par groupe

Échauffement gliding/pounds/aéroboxe, 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 Soupleesse 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 séniors 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

PILATES 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 hebd. 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 à au moins une des questions ici : www.mjc-altkirch.fr/OS-Sport

TAI CHI CHUAN

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^{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, 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

Entrainement libre Initiés - JEUDI de 19h à 21h

⇒ Avec Alain, Foyer Saint-Maurice, HIRTBACH (20h/MJC 1^{er} trimestre)

HATHA-YOGA

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

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

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*³, 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 le 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

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

AA19 (11/14 ans) - LUNDI de 19h à 20h, 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 HIRTBACH

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.



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, chaussures 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/OS-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 Δ 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

\Rightarrow 1^{er} RDV après les vacances à la MJC, puis un RDV différent chaque semaine

100 € + adhésion + ***SANTÉ**

ROLLER

avec Bastien GRANDJEAN

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 Inities) - MERCREDI de 11h à 12h \Rightarrow 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'ALTKIRCH.

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

\Rightarrow Salle L.CAPDET (Préau), ALTKIRCH

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^{ère} 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^{RS}

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

\Rightarrow Salle L.CAPDET (Préau), ALTKIRCH

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

VTT

avec Gilles MARTINES & Noël STIMPFLING

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)
 Δ Sans matériel adapté, le jeune ne pourra participer à la séance. Δ 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 \Rightarrow 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 séniors - JEUDI de 9h à 11h

\Rightarrow 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.

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.

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

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

^{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 10 € pour la saison)

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



La Halle au Blé

Spectacles vivants, Concerts

Les adhérents de la MJC bénéficient des tarifs réduits (abonnements et places individuelles comprises) sur présentation de votre carte d'adhésion MJC 2025/26.

<http://halleauable-altkirch.fr>



Médiathèque du Sundgau

Spectacles, Concerts, Expositions, Conférences ... Découvrez toute la programmation gratuite de la Médiathèque ! bibliothèque.alsace.eu/mediatheque-du-sundgau



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.



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



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



CCM ALTKIRCH Sundgau

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



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



► N°Cristal 09 69 39 40 20

APPEL NON SURTAXÉ

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, 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^{ère} 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 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.