

université populaire de Colmar

ALEP

2022

2023



250 activités



de nombreuses nouveautés



inscription en ligne

www.alep.asso.fr

44 rue Ampère
68000 COLMAR
03 89 23 36 72



FICHE D'INSCRIPTION

ATTENTION

Tous les cours débuteront la semaine du 26 septembre 2022, sauf indication contraire dans la brochure ou nombre d'inscrits insuffisant (dans ce cas vous serez informés par le secrétariat).

Nom : Prénom :

Courriel : @ **OBLIGATOIRE**

Date de naissance : Tél portable :

Tél fixe : Tél professionnel :

Adresse :

Code postal : Ville :

Auditeur : n° adhérent :

INTITULÉ DE L'ACTIVITÉ	CODE	PRIX			
Le paiement de la carte de membre est obligatoire pour participer aux activités					
Carte de membre Adultes (10 €)	CO 99	€			
Carte de membre Enfants jusqu'à 16 ans (6 €)	CO 98	€			
		€			
		€			
		€			
		€			
Total à payer (1 règlement par activité) Moins 15 % sur la 3 ^{ème} activité, sur le tarif le plus bas		€			
Chèque 1	<input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/>	CB	<input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/>	Site Web	<input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/>
Chèque 2	<input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/>	Espèces	<input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/>	Autre	<input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/>

Les tarifs des activités sont calculés au plus juste pour un nombre minimum de participants, afin de pouvoir couvrir les coûts. Si le minimum requis des participants n'est pas atteint, l'activité est soit annulée et remboursée, soit maintenue avec l'accord des participants en diminuant le nombre des séances. L'inscription à une activité est définitive, seul un désistement suite à un appel téléphonique au secrétariat, au plus tard 10 jours avant le début du cours, pourra donner lieu au remboursement. Aucune absence ne donnera lieu à un remboursement, seul un justificatif médical transmis au secrétariat sous 8 jours permettra l'obtention d'un avoir à hauteur de 50 % des séances non effectuées.

DATE ET SIGNATURE

LE ___ / ___ / _____

« Seul un esprit éduqué peut comprendre une pensée différente de la sienne sans avoir à l'accepter. » [Aristote (384 – 322 av. JC)]

Depuis mars 2020 l'UP de Colmar-ALEP fait face comme tout le monde à la pandémie de coronavirus.

L'action du conseil d'administration et du bureau de notre association, en liaison avec l'équipe administrative (Elsa et Véronique), animée par notre directeur (Marco), a contribué à limiter les effets délétères de cette crise sanitaire.

Les activités 2022-2023 sont organisées exclusivement en présentiel, même si des activités en distanciel supplémentaires vous sont proposées en lien avec l'Université Populaire du Rhin (siège à Mulhouse) et l'Université Populaire Européenne (siège à Strasbourg).

Dans un contexte encore en évolution, nous poursuivons nos efforts pour vous offrir un environnement respectueux des contraintes sanitaires qui s'imposent encore à tous : merci à celles et ceux qui nous assurent de leur confiance régulière en ces temps toujours difficiles.

Nous espérons que l'année 2022-2023 nous permettra de retrouver une vie associative normale et dynamique : les bénévoles du conseil d'administration et les salariés mettent tout en oeuvre pour cela...!

Christian GRAND - Président UP Colmar

LIEU DES ACTIVITÉS

COLLÈGE BERLIOZ	42 rue Ampère - 68000 COLMAR
MAISON DES ASSOCIATIONS (MANUFACTURE)	6 route d'Ingersheim - 68000 COLMAR
STUDIO DANSE	1 route de Strasbourg - 68000 COLMAR
PISCINE JEAN-JACQUES WALTZ	2 rue Robert Schuman - 68000 COLMAR
GYMNASE JEAN-JACQUES WALTZ	21 rue Albert Schweitzer - 68000 COLMAR
SALLE LADHOF	43 A rue du Ladhof - 68000 COLMAR
GRILLEN (SALLE DES MUSIQUES NOUVELLES)	19 rue des Jardins - 68000 COLMAR

S'INFORMER

Sur le Web	www.alep.asso.fr	Informations, programme, bulletin d'inscription
Par téléphone	03.89.23.36.72	En tenant compte des périodes d'ouverture du Bureau. Veuillez nous excuser si nos lignes sont occupées lors de la forte affluence pendant la période des inscriptions.
Par courriel	alep@alep.asso.fr	Pour vous assurer que nos courriels ne soient pas mis au rebut en qualité de «spam», ajoutez notre courriel dans le carnet d'adresses de vos contacts.

INFOS PRATIQUES

Votre adhésion individuelle est obligatoire pour participer aux activités. Elle est valable toute l'année scolaire.

Les inscriptions sont validées par ordre d'arrivée du paiement. Les prix des activités sont calculés au plus bas pour un nombre minimal de participants, afin de pouvoir couvrir les coûts (animateurs, salles, frais divers).

Si le nombre minimal de participants n'est pas atteint, l'activité est, soit annulée et remboursée, soit maintenue en diminuant le nombre des séances.

Les cours sont interrompus pendant les congés scolaires, sauf exception.

CARTE DE MEMBRE

Si une même personne s'inscrit à plusieurs activités, la carte de membre n'est à régler qu'une seule fois.

ADULTES : 10 € / ENFANTS : 6 € (- de 16 ans)

ATTENTION DÉBUT DES COURS : SEMAINE DU 26 SEPTEMBRE 2022

Sauf indication contraire dans la brochure ou si le nombre d'inscrits n'est pas suffisant.

Dans ce dernier cas vous serez informés par le secrétariat avant la date de démarrage.

CONGÉS SCOLAIRES

Toussaint : du 24 octobre 2022 au 6 novembre 2022 inclus / **Noël** : du 19 décembre 2022 au 2 janvier 2023 inclus

Hiver : du 13 février 2023 au 26 février 2023 inclus / **Printemps** : du 17 avril 2023 au 30 avril 2023 inclus

SOIT PAR COURRIER

44 rue Ampère - 68000 COLMAR

Remplissez votre fiche d'inscription page 19.
Retournez-la accompagnée du règlement par chèque
(cours + carte de membre).

(POSSIBILITÉ DE PAYER EN 2 FOIS)

Envoyez deux chèques

- 1er chèque (50 % de l'activité + carte de membre) encaissé en octobre 2022.
- 2ème chèque (50 % de l'activité) encaissé en février 2023.

SOIT PAR INTERNET

www.alep.asso.fr

Vous inscrire en effectuant un **paiement en ligne**.
Détails des activités, dates, horaires, lieux
réactualisés au jour le jour.

SOIT VOUS RENDRE AU SECRÉTARIAT

Période d'inscriptions du 29 août au 23 septembre 2022

Lundi, Mardi, Jeudi de 10 h 00 à 12 h 00 et de 16 h 00 à 19 h 00
Mercredi de 15 h 00 à 18 h 00
Vendredi de 10 h 00 à 12 h 00 et de 15 h 00 à 18 h 00

À partir du 26 septembre et hors congés scolaires

Lundi, Mardi, Jeudi de 08 h 30 à 12 h 00 et de 14 h 00 à 19 h 00
Mercredi de 15 h 00 à 18 h 00
Vendredi de 08 h 30 à 12 h 00

SOMMAIRE

LANGUES (p. 4 & 5)

HISTOIRE / LETTRES / PHILOSOPHIE (p. 5 & 6)

CONFÉRENCES (p. 6 & 7)

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL / ATELIERS (p. 7)

MULTIMÉDIA (p. 7 & 8)

GASTRONOMIE (p. 8 & 9)

ART-ARTISANAT (p. 9 & 10)

REMISE EN FORME (p. 10 & 11)

AQUA-GYM (p. 11)

DANSE (p. 11 & 12)

BIEN-ÊTRE (p. 12)

SPORTS - LOISIRS - RANDONNÉES (p. 12 & 13)

JEUNES / ENFANTS / BÉBÉS (p. 13 & 14)

MUSIQUE / INSTRUMENTS (p. 14)

LANGUES

* Niveau 1 = Débutants / Niveau 2 = Faux Débutants / Niveau 3 = 3^{ème} année...
D'autres possibilités peuvent être envisagées... faites connaître vos souhaits

ANGLAIS 1 - DÉBUTANTS

1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 219 €

Mardi	18h30	AN101	Berlioz	Bât A	Catherine MURFIT
Mardi	20h00	AN102	Berlioz	Bât A	Gérald GOCKER
Mercredi	20h00	AN103	Berlioz	Bât A	David BOUTTIER

L'ANGLAIS DANS LES VALISES

1 cours par semaine / 10 séances de 1h30 - 79 €

Débutants et faux débutants. Apprendre l'anglais pour voyager, se débrouiller à l'étranger

Mercredi	<i>Débutants</i>	14h00	AN111	Berlioz	Bât A	Gérald GOCKER
Mercredi	<i>Faux Débutants</i>	15h30	AN112	Berlioz	Bât A	Gérald GOCKER

ANGLAIS 2 - FAUX DÉBUTANTS

1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 219 €

Mardi	20h00	AN121	Berlioz	Bât A	David BOUTTIER
Mardi	20h00	AN122	Berlioz	Bât A	Catherine MURFIT
Mercredi	18h30	AN123	Berlioz	Bât A	David BOUTTIER
Mercredi	20h00	AN124	Berlioz	Bât A	Gérald GOCKER

ANGLAIS 3 - 3^{ème} année

1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 219 €

Lundi	<i>Anglais 3 - 4</i>	14h00	AN131	Manu.	Salle 2.3	Gérald GOCKER
Lundi	<i>Anglais 3 - 4</i>	18h30	AN132	Berlioz	Bât A	Gérald GOCKER

ANGLAIS 4 - 4^{ème} année

1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 219 €

Jeudi	18h00	AN141	Berlioz	Bât A	Danièle VIOT
-------	-------	--------------	---------	-------	--------------

ANGLAIS 5 - 5^{ème} année

1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 219 €

Vendredi	10h00	AN151	Manu.	Salle 2.3	Debbie HACQUART
----------	-------	--------------	-------	-----------	-----------------

ANGLAIS 6 - 6^{ème} année

1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 219 €

Vendredi	08h30	AN161	Manu.	Salle 2.3	Debbie HACQUART
----------	-------	--------------	-------	-----------	-----------------

ANGLAIS 7 - 7^{ème} année

1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 219 €

Jeudi	10h00	AN171	Manu.	Salle 2.3	Debbie HACQUART
-------	-------	--------------	-------	-----------	-----------------

ANGLAIS CONVERSATION

1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 219 €

Jeudi	08h30	AN181	Manu.	Salle 2.3	Debbie HACQUART
-------	-------	--------------	-------	-----------	-----------------

* Niveau 1 = Débutants / Niveau 2 = Faux Débutants / Niveau 3 = 3^{ème} année...**ALLEMAND**

1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 219 €

Jeudi	Allemand 1	18h30	LA111	Berlioz	Bât A	Gérald GOCKER
Mercredi	Allemand 2	18h30	LA121	Berlioz	Bât A	Gérald GOCKER
Mardi	Allemand 3	18h30	LA131	Berlioz	Bât A	Gérald GOCKER
Lundi	Conversation	20h00	LA141	Berlioz	Bât A	Gérald GOCKER

ESPAGNOL

1 cours par semaine / 24 séances de 1h30 - 188 €

Mardi	Espagnol 1	20h00	LA311	Berlioz	Bât A	Edinson GONZÁLEZ
Mercredi	Espagnol 1	19h15	LA312	Berlioz	Bât A	Carola RODRIGUEZ
Mardi	Espagnol 2	18h30	LA321	Berlioz	Bât A	Edinson GONZÁLEZ
Mercredi	Espagnol 2 - 3	17h45	LA331	Berlioz	Bât A	Carola RODRIGUEZ
Mercredi	Conversation	16h15	LA341	Berlioz	Bât A	Carola RODRIGUEZ

ITALIEN

1 cours par semaine / 24 séances de 1h30 - 188 €

Lundi	Italien 1	19h30	LA411	Berlioz	Bât A	Patricia MUGNAIONI
Mardi	Italien 2	18h30	LA421	Berlioz	Bât A	Patricia MUGNAIONI
Lundi	Conversation	18h00	LA441	Berlioz	Bât A	Patricia MUGNAIONI

PORTUGAIS

1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 219 €

Mardi	Portugais 1	19h45	LA511	Berlioz	Bât A	Adélia BARRANCO
Mardi	Portugais 2	18h00	LA521	Berlioz	Bât A	Adélia BARRANCO

RUSSE

1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 219 €

Mardi	Russe 1	19h30	LA611	Manu.	Salle 2.3	Irina SYTNIK
Mercredi	Russe 1	18h00	LA612	Manu.	Salle 2.3	Irina SYTNIK
Mardi	Russe 2 - 3	18h00	LA621	Manu.	Salle 2.3	Irina SYTNIK

GREC MODERNE

1 cours par semaine / 18 séances de 2h00 - 188 €

Jeudi	Tous niveaux	18h00	LA711	Manu.	Salle 2.3	Jean-Pierre WEBER
-------	---------------------	-------	--------------	-------	-----------	-------------------

ARABE

1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 219 €

Mardi	Arabe 1	19h00	LA811	Berlioz	Bât A	Lucy RAMSES
Jeudi	Arabe 2	18h30	LA821	Berlioz	Bât A	Lucy RAMSES

CHINOIS

1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 219 €

Mardi	Chinois 1	18h30	LA911	Berlioz	Bât A	Haiyan JIN
Mercredi	Chinois 2	18h30	LA921	Berlioz	Bât A	Haiyan JIN

HISTOIRE / LETTRES / PHILOSOPHIE**DÉCOUVRIR L'ART**

18 séances de 1h30 - 117 €

L'apogée de l'art contemporain (peinture, sculpture, architecture). De l'expressionnisme abstrait à Cobra : L'expressionnisme abstrait (Robert Motherwell, Mark Rothko), l'art brut (Jean Dubuffet), Action Painting (Jackson Pollock), Cobra (Pierre Alechinsky). **La sculpture contemporaine** : La sculpture surréaliste (Joan Mirò, Hans Arp, Louise Bourgeois), l'art brut (Jean Dubuffet), le pop art... **Les débuts de l'architecture moderne** : Le Deutscher Werkbund (Hans Scharoun...), l'architecture moderniste (Tony Garnier, Auguste Perret, Richard Neutra...).

Lundi		18h30	HL001	Berlioz	Bât A	Gilles WOLFS
-------	--	-------	--------------	---------	-------	--------------

PHILOSOPHIE : REPENSER LA DÉMOCRATIE

12 séances de 1h30 - 92 €

Invoquée par tous les bords politiques, souvent décriée, la démocratie instituée semble ne pas répondre à ce que nous pouvons en attendre.

Il nous faut donc repenser la démocratie à partir de notre tradition héritée et des nouvelles composantes de notre modernité.

Mercredi	(1 X tous les 15 jours)	18h30	HL011	Berlioz	Bât A	Francis FISCHER
----------	--------------------------------	-------	--------------	---------	-------	-----------------

LES TRADITIONS DE L'ANNÉE CALENDRAIRE EN ALSACE

6 séances de 1h30 - 46 €

L'année calendaire en Alsace est riche de nombreuses fêtes liées au calendrier liturgique. Le nouvel an, le carême, carnaval, la semaine sainte et Pâques, les fêtes du mois de mai, la Pentecôte, les feux de la saint Jean le Baptiste, l'Assomption, la Toussaint et les Trépassés, ainsi que la période de l'avent et Noël se suivent, et rythment ainsi l'année. Histoire, origine et significations ? Un aspect du patrimoine culturel de l'Alsace à découvrir.

Mardi	à partir du 08/11/2022	18h30	HL021	Berlioz	Bât A	Gérard LESER
-------	-------------------------------	-------	--------------	---------	-------	--------------

HISTOIRE DE L'ORGUE

6 séances de 1h30 - 46 €

Voyage musical à travers le monde des orgues historiques. La musique d'orgue et ses musiciens, des origines à nos jours.

Mardi	octobre 2022	18h15	HL031	Berlioz	Bât A	
-------	---------------------	-------	--------------	---------	-------	--

LE MOYEN-ÂGE ROMAN

L'Art roman (généralités) - Le Vitrail roman - La sculpture monumentale - Portails et tympans 1 (le tympan de Conques) - Portails et tympans 2 (autres tympans remarquables) - Chapiteaux et modillons.

Jeudi **octobre 2022** 18h15 **HL045** Berlioz Bât A François BOURDON

LA TETRALOGIE DE RICHARD WAGNER

4 opéras-conférences : L'or du Rhin, La Walkyrie, Siegfried, Le Crépuscule des Dieux. Origines littéraires - Analyse des personnages - Thématique (leitmotiv)...

Mardi **janvier 2023** 18h15 **HL041** Berlioz Bât A François BOURDON

LE MOYEN-ÂGE GOTHIQUE

L'art gothique (généralités) - Aspects méconnus - L'art gothique hors de France - Le vitrail gothique - La Sculpture gothique - La lumière des Roses.

Jeudi **janvier 2023** 18h15 **HL045** Berlioz Bât A François BOURDON

ATELIER D'ÉCRITURE CRÉATIVE

À travers cet atelier ouvert à tous, chaque participant pourra faire l'expérience de l'écriture à partir de propositions aussi surprenantes que ludiques. Aucun niveau n'est requis pour cette animation : il n'y a pas d'écriture "juste", mais juste une écriture en partage.

Mercredi **(1 X tous les 15 jours)** 18h00 **HL051** Berlioz Bât A Aude POURPUECH

ATELIER D'ÉCRITURE DE HAÏKU

Les haïkus sont des petits poèmes nés au Japon au XVIII^e siècle, qui sont centrés sur l'observation de la nature. Un temps d'observation en extérieur à proximité de la nature suivi d'un temps d'écriture et de partage.

Samedi **mai 2023** 09h45 **HL061** Manu. Salle 2.3 Olivier KLENCKLEN

GÉNÉALOGIE, HISTOIRE DE FAMILLE

Démarrer sa généalogie ou approfondir ses connaissances afin de réaliser son arbre généalogique.

Mercredi **Initiation** 18h30 **HL071** Berlioz Bât A Christian COURTY

Mercredi **Perf. (fév 2023)** 18h30 **HL075** Berlioz Bât A Christian COURTY

ATELIER THÉÂTRE ALEP

Vous avez déjà fait du théâtre et l'envie de retrouver les planches vous démange ou vous n'avez jamais encore osé sauter le pas ? Vous investir dans les coulisses du projet (décors, costumes...) ? Les deux premiers mois seront consacrés à des ateliers d'improvisation et de jeux théâtraux le mardi soir, puis le travail sur le projet 2023 démarrera avec des séances les mardis et jeudis. **Réunion d'information le mardi 27 septembre 2022 à 20h30** Manu salle 3.10.

Mardi **Tous niveaux** 20h30 **HL081** Manu. Salle 3.10 Julie FEIST

CONFÉRENCES

LE REFUS SCOLAIRE ANXIEUX, DES CAUSES AUX SOLUTIONS

Le refus scolaire plus connu sous l'appellation « phobie scolaire ». Cela existe vraiment ? Tous les enfants peuvent-ils être touchés ? Quels sont les déclencheurs de cette phobie ? Quelles conséquences pour l'enfant et la famille ? Quelle approche et quels outils pour l'enfant ou l'adolescent ?

Jeudi **29 septembre 2022** 18h30 **CF001** Berlioz Bât A Virginie HERTEL

QUE FAIRE POUR BIEN DIGÉRER ?

Une gêne lors de la digestion se manifeste par des douleurs abdominales, des ballonnements, des douleurs intestinales, des troubles du transit, des constipations... Les maux peuvent s'installer et devenir chroniques. Vous découvrirez des remèdes-clés de la naturopathie pour soulager ces troubles.

Lundi **17 octobre 2022** 18h30 **CF011** Berlioz Bât A Valentina BRADASCHIA

DÉGUSTATION DE VINS GRANDS CRUS EN PLEINE CONSCIENCE

Cette expérience unique s'adresse à tous les passionnés de vins. Cette initiation bluffante vous permettra de décupler vos sensations et de vivre intensément toutes vos émotions autour du vin. **Suivi d'un cocktail dînatoire compris dans le tarif.** Co-animation avec Luca de Bestheim.

Mercredi **19 octobre 2022** 19h30 **CF021** Cave Bestheim à Bennwhir Franca GRILLO

LES SUCRES ET L'ALIMENTATION

Meilleure compréhension de l'équilibre alimentaire. Quel est l'impact des différents types de sucres ? "Bons" et "mauvais" sucres, quelles différences ? IG, charge glycémique ou insulémique ?

Lundi **14 novembre 2022** 18h30 **CF031** Berlioz Bât A Valentina BRADASCHIA

QUEL LIEN AVEC NOS ENFANTS ADOS ?

Au quotidien, le lien rythme nos relations. Pourrions-nous vivre sans lien ? Les enfants et adolescents ont-ils besoin de lien ? Prendre soin du lien en continuant à le développer. Outils et méthodes pour se (re)connecter.

Jeudi **24 novembre 2022** 18h30 **CF041** Berlioz Bât A Virginie HERTEL

APAISER SON STRESS ET AMÉLIORER SON SOMMEIL

Les raisons d'être stressé sont multiples, les conséquences plus ou moins graves sur notre santé. Écoute des besoins de votre organisme, adaptation de l'alimentation, choix des plantes, des huiles essentielles, des élixirs floraux, exercices physiques, respiration, relaxation, trucs et astuces de saison...

Lundi **12 décembre 2022** 18h30 **CF051** Berlioz Bât A Valentina BRADASCHIA

ENFANTS AUX BESOINS PARTICULIERS DANS NOTRE SOCIÉTÉ

On parle des TDAH, TSA, DYS, trisomie 21 et tant d'autres... Être parent d'un enfant aux besoins particuliers est-il plus difficile ou plus simple ? Enfants ou adolescents dont les besoins sont « différents » sont-ils entendus et reconnus ? Peut-on agir au sein de sa famille / entourage pour changer le regard ?

Jeudi **2 mars 2023** 18h30 **CF061** Berlioz Bât A Virginie HERTEL

RÉGULER SON FOIE ET SES ÉMOTIONS

En cette période où nous sommes confrontés à des changements qui influent beaucoup sur nos émotions, je vous parlerai du foie, de ses problématiques et des solutions naturelles pour le maintenir en équilibre. Mais pourquoi le foie ? Et pourquoi peut-il être impacté en ce moment ?

Lundi **13 mars 2023** 18h30 **CF071** Berlioz Bât A Valentina BRADASCHIA

LA PERTE DE POIDS EN NATUROPATHIE

la conférence de 2h00 - 9 €

Il existe de multiples causes à la prise de poids qui peut être liée à une période spécifique de la vie, à un dérèglement hormonal, à une alimentation inadaptée. Programme sur 4 axes : Rééquilibrage alimentaire / Soutien de la sphère émotionnelle / Sollicitation hormonale naturelle / Phytothérapie.

Lundi 3 avril 2023 18h30 CF081 Berlioz Bât A Valentina BRADASCHIA

BIEN VIVRE LA MÉNopause GRÂCE À LA NATUROPATHIE

la conférence de 2h00 - 9 €

La ménopause est une période de transition souvent méconnue de la vie des femmes. Cette conférence vous aide à mieux comprendre les changements vécus dans votre corps et vous apporte des conseils en alimentation ainsi que des remèdes naturels pour vivre au mieux cette étape.

Lundi 22 mai 2023 18h30 CF091 Berlioz Bât A Valentina BRADASCHIA

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

ENTRAÎNEMENT À LA MÉMOIRE

12 séances de 1h30 - 91 €

Une mémoire plus performante ? Activités et exercices à la portée de tous pour retrouver et développer les différents chemins de la mémoire.

Jeudi *Initiation* 15h45 DP001 Manu. Salle 2.3 Anne-Marie BOISSET

ENTRAÎNEMENT À LA MÉMOIRE

28 séances de 1h30 - 212 €

Jeudi *Perfectionnement* 14h15 DP005 Manu. Salle 2.3 Anne-Marie BOISSET

LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

18 séances de 1h30 - 137 €

Processus de parler à un groupe de personnes d'une façon structurée et délibérée prévu pour informer, influencer ou amuser les auditeurs. C'est transmettre des messages à l'aide d'un langage en utilisant la voix et le corps.

Mardi *Tout public* 20h00 DP011 Berlioz Bât A Laurent DOLCI

SOPHROLOGIE SENIORS

10 séances de 1h00 - 65 €

Améliorer votre Sommeil, gérer votre stress, vos angoisses, vos peurs, retrouver un bon moral, mieux gérer et apaiser vos douleurs...

Lundi *(10 personnes max)* 16h00 DP021 Manu. Salle 2.3 Jocelyne HENRY

SOPHROLOGIE - APPRENDRE A MIEUX GÉRER SON STRESS

10 séances de 1h00 - 65 €

Améliorer votre sommeil, mieux gérer stress et angoisses, renforcer la confiance en vous, stimuler vos capacités et renforcer vos propres ressources.

Lundi *(10 personnes max)* 17h00 DP031 Manu. Salle 2.3 Jocelyne HENRY

Lundi *(10 personnes max)* 18h00 DP035 Manu. Salle 2.3 Jocelyne HENRY

SOPHROLOGIE

28 séances de 1h00 - 146 €

Aller vers un mieux-être corporel et mental - Développer une vision plus positive - Mieux gérer les situations au quotidien.

Jeudi 10h45 DP041 Studio Danse Inès CINOTTI

PRATIQUER LA MÉDITATION

12 séances de 1h00 - 75 €

Apprendre à méditer, acquérir les bases de la méditation pour l'intégrer dans une pratique quotidienne.

Lundi *(10 personnes max)* 18h30 DP051 Manu. Salle 3.10 Frédérique LE THIMONNIER

Lundi *(10 personnes max)* 19h45 DP055 Manu. Salle 3.10 Frédérique LE THIMONNIER

STAGE D'APPROFONDISSEMENT DE LA MÉDITATION

1 séances de 3h00 - 20 €

Apprendre à méditer, acquérir les bases de la méditation pour l'intégrer dans une pratique quotidienne.

Samedi 29 octobre 2022 08h45 DP061 Manu. Salle 3.10 Frédérique LE THIMONNIER

Samedi 22 avril 2023 08h45 DP062 Manu. Salle 3.10 Frédérique LE THIMONNIER

ATELIERS

GESTION D'UNE PETITE ENTREPRISE (1 X par mois)

10 séances de 1h30 - 94 €

Qu'est-ce que la gestion d'entreprise ? Comprendre et améliorer son bilan, compte de résultat. Créateur, auto-entrepreneur ou dirigeant, la gestion fait partie de votre quotidien : être rentable, prévoir, avoir de la trésorerie...

Lundi *(10 personnes max)* 18h30 DP071 Berlioz Bât A Sybille GERARD

Mardi *(10 personnes max)* 09h00 DP075 Manu. Salle 2.3 Sybille GERARD

PRISE DE PAROLE PAR L'EXPRESSION THÉÂTRALE

l'atelier de 2h30 - 13 €

Atelier ludique pour entraîner sa prise de parole : voix, diction, regard, posture, expressivité, assertivité, éloquence.

Mardi 4 octobre 2022 18h15 DP081 Berlioz Bât A Catherine MEYER

CONFIANCE EN SOI PAR L'IMPROVISATION THÉÂTRALE

l'atelier de 2h30 - 13 €

Sortir de sa réserve, mettre en valeur ses qualités personnelles, l'expressivité dans sa communication, sens de la répartie.

Mardi 8 novembre 2022 18h15 DP082 Berlioz Bât A Catherine MEYER

L'ART DE CONTER ET LE JEU DU CLOWN

l'atelier de 2h30 - 13 €

Pour libérer sa parole et son expressivité, lâcher-prise, expressivité, présence, créativité.

Mardi 31 janvier 2023 18h15 DP083 Berlioz Bât A Catherine MEYER

MULTIMÉDIA

INITIATION À L'INFORMATIQUE, INTERNET INITIATION

6 séances de 2h00 - 97 €

Acquérir les bases, vocabulaire informatique. Découvrir Windows et ses outils. Connexion, navigation, recherche personnelle, courrier électronique.

Mardi 18h15 IF001 Berlioz Bât F Marco HOSATTE

INTERNET PERFECTIONNEMENT

6 séances de 2h00 - 97 €

Navigation, logiciel de courrier électronique, téléchargements, antivirus, sauvegardes...

Mardi	18h15	IF011	Berlioz	Bât F	Marco HOSATTE
-------	-------	-------	---------	-------	---------------

PHOTO NUMÉRIQUE (photographe professionnel)

4 séances de 5h00 - 162 €

Possédant déjà un appareil photo «reflex». De 8h45 à 11h45 et de 14h00 à 16h00. 2 balades photographiques à l'extérieur pour mise en pratique.

Samedi	5 & 19 nov, 3 & 17 déc 22	08h45	IF021	Berlioz	Bât F	Jacques LEVESQUE
--------	---------------------------	-------	-------	---------	-------	------------------

PHOTOSHOP

1 séance de 6h00 - 50 €

De 8h45 à 11h45 et de 14h00 à 17h00.

Samedi 14/01/2023 IF031

Samedi 11/03/2023 IF032

Samedi	Débutants	08h45	IF031/IF032	Manu.	Salle 2.3	Jacques LEVESQUE
--------	-----------	-------	-------------	-------	-----------	------------------

MAÎTRISEZ VOTRE IPAD/IPHONE (5 pers. Max)

6 séances de 2h30 - 169 €

Maîtrisez votre tablette, astuces, navigation, utilisation des courriels, du multimédia...

Mercredi	14h30	IF041	Berlioz	Bât F	Nathalie SCHREIBER
----------	-------	-------	---------	-------	--------------------

Jeudi	18h30	IF045	Berlioz	Bât F	Nathalie SCHREIBER
-------	-------	-------	---------	-------	--------------------

SMARTPHONES & TABLETTES ANDROID (6 pers. Max)

5 séances de 2h00 - 93 €

Prendre confiance, vocabulaire numérique. Minimum indispensable à l'usage de ce type d'appareils.

Mercredi	Débutants	19h15	IF051	Berlioz	Bât F	Maxime FRIEH
----------	-----------	-------	-------	---------	-------	--------------

SMARTPHONES & TABLETTES ANDROID (6 pers. Max)

5 séances de 2h00 - 93 €

Personnaliser l'outil, sécuriser et élargir les possibilités d'interaction sur internet, synchroniser, partager...

Mercredi	Perfectionnement	19h15	IF055	Berlioz	Bât F	Maxime FRIEH
----------	------------------	-------	-------	---------	-------	--------------

WORD (BUREAUTIQUE, TRAITEMENT DE TEXTE) (6 pers. Max)

5 séances de 2h00 - 93 €

Rédiger et mettre en page un courrier, création et mise en forme de documents complexes, création et mise en forme d'un publipostage (mailing)...

Mercredi	18h30	IF061	Berlioz	Bât F	Nathalie SCHREIBER
----------	-------	-------	---------	-------	--------------------

EXCEL (BUREAUTIQUE, TABLEUR) (6 pers. Max)

5 séances de 2h00 - 93 €

Formation destinée à faciliter la conception des feuilles de calculs simples, concepts de base, concevoir, présenter et imprimer un tableau simple...

Mercredi	18h30	IF071	Berlioz	Bât F	Nathalie SCHREIBER
----------	-------	-------	---------	-------	--------------------

INITIATION MAC (6 pers. Max)

5 séances de 2h30 - 118 €

Disposer d'un MacBook pour l'utiliser en formation dans les locaux de l'ALEP. Découverte environnement de travail, exploitation des applications de base.

Lundi	18h30	IF081	Berlioz	Bât F	Aurélien SCHREIBER
-------	-------	-------	---------	-------	--------------------

APPROFONDISSEMENT MAC (6 pers. Max)

5 séances de 2h30 - 118 €

Prérequis : avoir suivi la session "initiation" ou posséder des bases sérieuses sur MacBook.

Lundi	18h30	IF085	Berlioz	Bât F	Aurélien SCHREIBER
-------	-------	-------	---------	-------	--------------------

GASTRONOMIE (Ingrédients compris)

CONNAISSANCE DES VINS (INITIATION)

6 séances de 2h00 - 140 €

Regarder, humer, goûter : mieux les apprécier et les associer avec les mets.

Mardi	octobre 2022	19h00	GA021	Berlioz	Bât F	Christophe HARTMANN
-------	--------------	-------	-------	---------	-------	---------------------

CONNAISSANCE DES VINS ÉTRANGERS

6 séances de 2h00 - 140 €

Mardi	janvier 2023	19h00	GA025	Berlioz	Bât F	Christophe HARTMANN
-------	--------------	-------	-------	---------	-------	---------------------

LE TOUR DE FRANCE DES SPECIALITÉS GASTRONOMIQUES EN 13 ÉTAPES

- Auvergne-Rhône-Alpes : Mont-Blanc, biscuit de Savoie, tarte aux pralines, ...

Mercredi	05/10/22 - 19/10/22	18h30	GA001	Berlioz	Bât F	Christian GRAND
----------	---------------------	-------	-------	---------	-------	-----------------

- Bourgogne-Franche-Comté : tarte au goumeau, tarte au sucre, flamusse aux pommes, gougères, ...

Jeudi	20/10/22 - 10/11/22	18h30	GA002	Berlioz	Bât F	Christian GRAND
-------	---------------------	-------	-------	---------	-------	-----------------

- Bretagne : palets bretons, kouign-amann, gâteau nantais, petits beurrés, ...

Mercredi	16/11/22 - 23/11/22	18h30	GA003	Berlioz	Bât F	Christian GRAND
----------	---------------------	-------	-------	---------	-------	-----------------

- Centre-Val de Loire : Pithiviers, tarte Tatin, palets solognots, ...

Mercredi	30/11/22 - 07/12/22	18h30	GA004	Berlioz	Bât F	Christian GRAND
----------	---------------------	-------	-------	---------	-------	-----------------

- Corse : canistrelli aux amandes, tarte paysanne, panizze, pastizzu, ...

Jeudi	15/12/22 - 05/01/23	18h30	GA005	Berlioz	Bât F	Christian GRAND
-------	---------------------	-------	-------	---------	-------	-----------------

- Grand Est : tarte de Linz, madeleines, kougelhoppf, ropfkuecha, ...

Mercredi	11/01/23 - 18/01/23	18h30	GA006	Berlioz	Bât F	Christian GRAND
----------	---------------------	-------	-------	---------	-------	-----------------

- Hauts-de-France : gâteau battu, macarons d'Amiens, crêpe dentelle, spéculoos, ...

Jeudi	26/01/23 - 02/02/23	18h30	GA007	Berlioz	Bât F	Christian GRAND
-------	---------------------	-------	-------	---------	-------	-----------------

- Île-de-France : tarte bourdaloue, fluffy pancakes, financiers, opéra, ...

Jeudi	09/02/23 - 02/03/23	18h30	GA008	Berlioz	Bât F	Christian GRAND
-------	---------------------	-------	-------	---------	-------	-----------------

- Normandie : teurgoule, confiture de lait, tarte normande, faloue, ...

Mercredi	08/03/23 - 15/03/23	18h30	GA009	Berlioz	Bât F	Christian GRAND
----------	---------------------	-------	-------	---------	-------	-----------------

- Nouvelle-Aquitaine : cannelés, tourtière, flognarde, gâteau basque, ...

Mercredi	22/03/23 - 29/03/23	18h30	GA010	Berlioz	Bât F	Christian GRAND
----------	---------------------	-------	-------	---------	-------	-----------------

- Occitanie : crème catalane, millas landais, bras de gitan, gâteau aux noix, ...						2 séances de 3h00 - 60 €
Jeudi	06/04/23 - 13/04/23	18h30	GA011	Berlioz	Bât F	Christian GRAND
- Pays de la Loire : gâche vendéenne, quatre-quarts, pâté aux prunes, petit sarthois, ...						2 séances de 3h00 - 60 €
Mercredi	03/05/23 - 10/05/23	18h30	GA012	Berlioz	Bât F	Christian GRAND
- Provence-Alpes-Côte d'Azur : tarte tropézienne, navettes, chanteclair, chichi frégi, ...						2 séances de 3h00 - 60 €
Mercredi	24/05/23 - 07/06/23	18h30	GA013	Berlioz	Bât F	Christian GRAND

CUISINE CHINOISE

3 séances de 3h00 - 80 €

Viande de porc filament sautée, Salade concombre vermicelle / Viande sautée vermicelle, Pomme de terre sautées / Boulette tofu, radis blanc et viande porc.						
Jeudi	06/10 - 13/10 - 01/12	18h30	GA031	Berlioz	Bât F	Haiyan JIN
Zhuafan (Riz à la viande d'agneau) / Dessert chinois / Travers de porc aigre doux.						
Jeudi	12/01 - 16/03 - 30/03	18h30	GA032	Berlioz	Bât F	Haiyan JIN
Tarte à la choucroute chinoise / Huntun (Soupe de raviolis) / Crêpes chinoises à la ciboulette.						
Jeudi	11/05 - 01/06 - 15/06	18h30	GA033	Berlioz	Bât F	Haiyan JIN

CUISINE ITALIENNE

3 séances de 3h00 - 80 €

Pizza / Arancine sicilienne / Gratin aux épinards.						
Mercredi	12/10 - 09/11 - 14/12	18h30	GA041	Berlioz	Bât F	Anna FALCO
Risotto avec patate douce et pancetta / Risotto au safran et saucisse / Risotto au saumon et champignons.						
Mercredi	25/01 - 08/02 - 01/03	18h30	GA042	Berlioz	Bât F	Anna FALCO
Poivrons farcis / Feuilletés parmigiana / Polpettone au pomme de terre.						
Mercredi	12/04 - 17/05 - 14/06	18h30	GA043	Berlioz	Bât F	Anna FALCO

CUISINE CRÉOLE

3 séances de 3h00 - 80 €

Féroce d'avocat - Riz parfumé et son poulet colombo - Banane flambée / Accras de morue et carotte - Soupe haïtienne Joumou - Flan coco / Feuilleté mangue foie gras - Carré d'agneau crouste d'herbes + cocktail planteur.						
Jeudi	17/11 - 24/11 - 08/12	18h30	GA051	Berlioz	Bât F	Evodie RICHELIEU
Gratin de christophines (Chayottes) - Chaudéau traditionnel / Dombrés de Ouassous - Beignet de carnaval / Soupe de giraumon au lait de coco - Dorade grillée salsa mangue et herbes - Bavaroise de papaye.						
Jeudi	19/01 - 09/03 - 23/03	18h30	GA052	Berlioz	Bât F	Evodie RICHELIEU
Haricots rouge au lait de coco, viande de bœuf mijoté aux légumes - Renversé à l'ananas / Gratin de banane jaune - Blaff de vivaneau - Salade mangue / Bannannpézé accompagnées de pickles - Poulet frit et sa sauce chien - Gâteau Mont-Blanc.						
Jeudi	04/05 - 25/05 - 22/06	18h30	GA053	Berlioz	Bât F	Evodie RICHELIEU

CUISINE VÉGÉTARIENNE

3 séances de 3h00 - 80 €

Velouté butternut lait coco, Gâteau chocolat crème châtaigne / Curry chou-fleur tikkamasala, Flan coco antillais / Empanadas Argentina, Tartare mangue...						
Lundi	07/11 - 21/11 - 12/12	18h30	GA061	Berlioz	Bât F	Evodie RICHELIEU
Tarte endive chèvre miel, Pomme Cinnamon / Accras carotte manioc, Fondant pomme et tofu soyeux / Chili sin carne et son riz parfumé, tiramisu ananas.						
Lundi	09/01 - 27/02 - 13/03	18h30	GA062	Berlioz	Bât F	Evodie RICHELIEU
Risotto asperges champignons, panna cotta lait amandes, coulis mûres / Moussaka lentilles corail, Crumble fraise, rhubarbe / Tajine, Salade d'orange.						
Lundi	03/04 - 15/05 - 12/06	18h30	GA063	Berlioz	Bât F	Evodie RICHELIEU

ART - ARTISANAT

FORMATION EN APICULTURE

4 séances de 2h00 - 40 €

4 séances théoriques + rucher école						
Vendredi	3 mars 2023	18h30	AR001	Manu.	Salle 3.10	Jean-Pierre RINGLER

COUPE / COUTURE

26 séances de 2h00 - 263 €

Apprendre à coudre en réalisant des produits simples à partir de coupons ou de tissus recyclés.						
Lundi	(21 X 2h30, débutants)	09h00	AR011	Manu.	Salle 2.4	Isabelle BOËS
Rapportez un patron et le tissu du vêtement que vous désirez réaliser + petit matériel (épingles, aiguilles à coudre main, ciseaux, fils à bâtir et pour le tissu.						
Lundi	Tous niveaux	14h00	AR012	Manu.	Salle 2.4	Danielle HUSSER
Mardi	Tous niveaux	18h00	AR015	Manu.	Salle 2.4	Danielle HUSSER
Vendredi	Tous niveaux	14h00	AR017	Manu.	Salle 2.4	Danielle HUSSER

LA MODE AU TRICOT

20 séances de 2h00 - 202 €

Passionnée et bénéficiant de 30 ans d'expérience je souhaite partager mon savoir-faire avec vous dans une ambiance conviviale.						
Mardi	Tous niveaux	14h00	AR021	Manu.	Salle 3.10	Jacqueline KLEIN

CROCHET (8 pers. Max)

12 séances de 2h00 - 149 €

Je maille, tu piques, il bride ! Pardon ? Viens apprendre les bases du crochet pour réaliser de magnifiques ouvrages et nous mailleons !						
Mardi	Débutants / intermédiaires	18h30	AR031	Berlioz	Bât A	Solen LE BERRE
Jeudi	Débutants / intermédiaires	09h00	AR032	Manu.	Salle 2.4	Solen LE BERRE

ART FLORAL (Matériel à charge du participant)

9 séances de 3h00 - 137 €

Mardi	(1 X par mois)	18h15	AR041	Manu.	Salle 3.10	Eve
-------	----------------	-------	-------	-------	------------	-----

ART FLORAL

3 séances de 3h00 - 45 €

DÉCORATION DE NOËL (Matériel à charge du participant)

Mardi	29 nov., 6 & 13 déc.	18h15	AR042	Manu.	Salle 3.10	Eve
-------	----------------------	-------	-------	-------	------------	-----

ART FLORAL

3 séances de 3h00 - 45 €

DÉCORATION DE PÂQUES (Matériel à charge du participant)

Mardi	21 & 28 mar., 4 avr.	18h15	AR043	Manu.	Salle 3.10	Eve
-------	----------------------	-------	-------	-------	------------	-----

ENCADREMENT (8 personnes maximum / Matériel à charge du participant)

20 séances de 2h00 - 252 €

Découvrir l'encadrement d'art de manière traditionnelle avec des techniques classiques mais aussi maniant l'originalité et la créativité.

Lundi	Tous niveaux	18h15	AR051	Manu.	Salle 3.10	Sylvie ROTH
Mercredi	Tous niveaux	09h45	AR052	Manu.	Salle 3.10	Sylvie ROTH

ENCADREMENT (8 personnes maximum / Matériel à charge du participant)

10 séances de 4h00 - 252 €

Samedi	(1 X tous les 15 jours)	14h00	AR055	Manu.	Salle 3.10	Sylvie ROTH
--------	-------------------------	-------	-------	-------	------------	-------------

SCULPTURE SUR BOIS

20 séances de 2h00 - 200 €

Mercredi	Tous niveaux	18h00	AR061	Berlioz	Bât F	Gilles THOMA
----------	--------------	-------	-------	---------	-------	--------------

POTERIE, TERRE, MODELAGE ET TOUR (10 pers. max)

10 séances de 2h45 - 188 €

Matériel compris. Découvrir le travail de la terre au modelage, au tour, à la plaque.

Lundi	septembre à décembre	19h00	AR071	Berlioz	Bât F	Patricia MARINO
Lundi	mars à juin 2023	19h00	AR072	Berlioz	Bât F	Patricia MARINO

L'HISTOIRE DE L'ART À TRAVERS LA TECHNIQUE

5 séances de 2h00 - 94 €

Matériel compris. Les œuvres sont étudiées à travers les techniques utilisées. Celles-ci sont ensuite essayées avec des moyens identiques ou proches pour mieux comprendre l'évolution de l'art. Possibilité de visiter un musée pour appuyer les connaissances.

Mardi	(1 X tous les 15 jours)	18h15	AR081	Berlioz	Bât A	Myriam WOLFS
-------	-------------------------	-------	-------	---------	-------	--------------

PEINTURE GOUACHE, ACRYLIQUE ET HUILE

24 séances de 2h15 - 273 €

Lundi	Tous niveaux	09h00	AR101	Manu.	Salle 3.10	Estelle SCHWINDENHAMMER
Lundi	Tous niveaux	14h00	AR102	Manu.	Salle 3.10	Estelle SCHWINDENHAMMER
Jeudi	Tous niveaux	09h00	AR103	Manu.	Salle 3.10	Estelle SCHWINDENHAMMER
Jeudi	Tous niveaux	19h00	AR104	Berlioz	Bât A	Estelle SCHWINDENHAMMER

PEINTURE GOUACHE, ACRYLIQUE ET HUILE (à partir de janvier 2023)

20 séances de 2h15 - 227 €

Mercredi	Tous niveaux (janvier 23)	18h30	AR111	Berlioz	Bât A	Françoise SCHLUMBERGER
----------	---------------------------	-------	-------	---------	-------	------------------------

HUILE, ACRYLIQUE ET AQUARELLE

24 séances de 2h00 - 242 €

Mardi	Tous niveaux (décembre 22)	09h00	AR112	Manu.	Salle 3.10	Françoise SCHLUMBERGER
-------	----------------------------	-------	-------	-------	------------	------------------------

AQUARELLE, PASTEL ET ENCRE DE CHINE (à partir de janvier 2023)

20 séances de 2h15 - 227 €

Mercredi	Tous niveaux (janvier 23)	09h30	AR113	Manu.	Salle 3.10	Françoise SCHLUMBERGER
----------	---------------------------	-------	-------	-------	------------	------------------------

PEINTURE À L'HUILE

24 séances de 2h00 - 242 €

La technique de cette peinture ancienne, mais encore souvent utilisée, est découverte et appliquée à des sujets et médiums de difficulté progressive.

Mardi	Tous niveaux	14h45	AR121	Manu.	Salle 3.10	Myriam WOLFS
-------	--------------	-------	-------	-------	------------	--------------

DESSIN

24 séances de 2h00 - 242 €

Développer l'observation, le geste graphique et acquérir les techniques de base pour tout dessiner. Sujets variés et techniques mixtes.

Vendredi	Tous niveaux	14h00	AR131	Manu.	Salle 3.10	Estelle SCHWINDENHAMMER
----------	--------------	-------	-------	-------	------------	-------------------------

DESSIN ET COULEUR

24 séances de 2h00 - 242 €

Découvrir les différentes techniques de dessin et de colorisation (aquarelle, encre, crayon de couleur, feutre, pastel etc...)

Lundi	Tous niveaux	19h00	AR132	Berlioz	Bât A	Estelle SCHWINDENHAMMER
-------	--------------	-------	-------	---------	-------	-------------------------

PORTRAIT

22 séances de 2h00 - 222 €

Découvrir un propos plus secret, sous-jacent, grâce à la variété des techniques utilisées : dessin, pastel, peinture, collage, aquarelle.

Mardi	Tous niveaux	18h30	AR141	Berlioz	Bât A	Paul TEYSSIER
-------	--------------	-------	-------	---------	-------	---------------

PAYSAGES ET CARNETS DE VOYAGE

22 séances de 2h00 - 222 €

Technique de croquis et de couleur pour confectionner un carnet de voyage et des paysages urbains.

Jeudi	Tous niveaux	18h30	AR151	Berlioz	Bât A	Paul TEYSSIER
-------	--------------	-------	-------	---------	-------	---------------

ART ANTI-STRESS

24 séances de 2h00 - 242 €

La pratique artistique offre de multiples bénéfices (anti-stress, amusement, motricité...). Les techniques variées dans un esprit très bienveillant et positif.

Lundi	Tous niveaux	18h30	AR161	Berlioz	Bât A	Myriam WOLFS
-------	--------------	-------	-------	---------	-------	--------------

REMISE EN FORME

* CERTIFICAT MÉDICAL À REMETTRE À L'ANIMATEUR LORS DU 1er COURS

SÉANCES COLLECTIVES 40 mn, 45 mn ou 1 heure

1 semestre : 13 ou 14 séances

STUDIO DANSE - 1 ROUTE DE STRASBOURG - COLMAR

1 année : 26 ou 28 séances

DÉMARRAGE À PARTIR DU 19 SEPTEMBRE 2022

SEMESTRE

ANNÉE

GYM DOUCE *

GYM DE MAINTIEN, RENFORCEMENT, ASSOULISSEMENT, COORDINATION ET ÉQUILIBRE

Lundi	Inès CINOTTI	10h30	RF001 (13 X 45 mn, 83 €)	RF005 (26 X 45 mn, 154 €)
-------	--------------	-------	--------------------------	---------------------------

STRETCHING *

ÉTIREMENT, ASSOUPPLISSEMENT MUSCULAIRE ET RELAXATION

Mercredi	Inès CINOTTI	10h00	RF011 (14 X 45 mn, 89 €)	RF015 (28 X 45 mn, 165 €)
----------	--------------	-------	--------------------------	---------------------------

BODY SCULPT / BODY TONIC *

RENFORCEMENT MUSCULAIRE DE TOUT LE CORPS

Lundi	Inès CINOTTI	09h30	RF021 (13 X 45 mn, 83 €)	RF025 (26 X 45 mn, 154 €)
Vendredi	* <i>Méthode Tabata</i> Inès CINOTTI	12h30	RF031 (14 X 45 mn, 89 €)	RF035 (28 X 45 mn, 165 €)

* Exercices de gainage et activation du cardio pour brûler les graisses et améliorer ses performances.

MULTI-ACTIVITÉS *

RÉVEIL MUSCULAIRE SELON PLUSIEURS MÉTHODES DE REMISE EN FORME. BIEN COMMENCER LA JOURNÉE !

Mercredi	Anne COLACRAI	09h00	RF041 (14 X 45 mn, 89 €)	RF045 (28 X 45 mn, 165 €)
Jeudi	<i>Possibilité de s'inscrire 1h</i> Anne COLACRAI	07h00	RF051 (14 X 30 mn, 60 €)	RF055 (28 X 30 mn, 110 €)
Jeudi	Anne COLACRAI	07h30	RF061 (14 X 30 mn, 60 €)	RF065 (28 X 30 mn, 110 €)

CORDE À SAUTER FITNESS *

SÉANCE DÉDIÉE À LA PRATIQUE DE LA CORDE À SAUTER, SA MANIPULATION SOUS FORME D'ENCHAÎNEMENTS DE MOUVEMENTS

Mardi	Fanny BONENFANT	18h15	RF071 (14 X 45 mn, 89 €)	RF075 (28 X 45 mn, 165 €)
-------	-----------------	-------	--------------------------	---------------------------

CAF *

CUISSSES, ABDOS, FESSIERS - RENFORCEMENT ET TONIFICATION DU BAS DU CORPS

Lundi	Jeannine ARMBRUSTER	18h30	RF081 (13 X 1h00, 100 €)	RF085 (26 X 1h00, 186 €)
-------	---------------------	-------	--------------------------	--------------------------

HIIT *

TRAVAIL FRACTIONNÉ, COMBINAISON D'EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET D'EXERCICES CARDIO. PARFAIT POUR BRÛLER LES GRAISSSES

Lundi	Fanny BONENFANT	12h30	RF091 (13 X 45 mn, 83 €)	RF095 (26 X 45 mn, 154 €)
-------	-----------------	-------	--------------------------	---------------------------

STEP / GYM *

BODY TONIC - CUISSSES ABDOS FESSIERS

Vendredi	Jeannine ARMBRUSTER	18h30	RF101 (14 X 1h00, 108 €)	RF105 (28 X 1h00, 200 €)
----------	---------------------	-------	--------------------------	--------------------------

SÉANCES COLLECTIVES DE 1 heure

1 semestre : 13 ou 14 séances

STUDIO DANSE - 1 ROUTE DE STRASBOURG - COLMAR

1 année : 26 ou 28 séances

DÉMARRAGE À PARTIR DU 19 SEPTEMBRE 2022

SEMESTRE

ANNÉE

PILATES *

RENFORCEMENT LENT DES MUSCLES PROFONDS / CONCENTRATION, CONTRÔLE, FLUIDITÉ. ALLONGE LA SILHOUETTE

		Niveau 1 Débutants	Niveau 2 après 2 ans Pilates	Niveau 3 après 3 ans Pilates		
Lundi	Niveau 1	Anne COLACRAI	12h30	RF201 (13 X 1h00, 100 €)	RF205 (26 X 1h00, 186 €)	
Mardi	Niveau 1-2	Elodie MEILLON	10h30	RF211 (14 X 1h00, 108 €)	RF215 (28 X 1h00, 200 €)	
Mardi	Niveau 1-2	Elodie MEILLON	12h30	RF221 (14 X 1h00, 108 €)	RF225 (28 X 1h00, 200 €)	
Mercredi	Niveau 1-2	Elodie MEILLON	10h30	RF231 (14 X 1h00, 108 €)	RF235 (28 X 1h00, 200 €)	
Jeudi	Niveau 1	Inès CINOTTI	09h30	RF241 (14 X 1h00, 108 €)	RF245 (28 X 1h00, 200 €)	
Jeudi	Niv 2-3 (Yoga/Garuda)	Cathy BERGZOLL	12h30	RF251 (14 X 1h00, 108 €)	RF255 (28 X 1h00, 200 €)	

AQUA-GYM

* CERTIFICAT MÉDICAL À REMETTRE À L'ANIMATEUR LORS DU 1er COURS

Professeurs diplômés

PISCINE JJ WALTZ - 2 RUE SCHUMAN - COLMAR

1 semestre 14 séances - 108 €

1 semestre 28 séances - 200 €

DÉMARRAGE À PARTIR DU 12 SEPTEMBRE 2022

SEMESTRE

ANNÉE

Lundi		Alexandre TROESCH	19h45	AG121	AG125
Lundi		Alexandre TROESCH	20h30	AG131	AG135
Mardi		Frédérique MELIN	13h00	AG151	AG155
Mardi		Frédérique MELIN	20h00	AG171	AG175
Mardi		Frédérique MELIN	20h45	AG181	AG185
Mercredi		Christelle SCHNEIDER	13h00	AG201	AG205
Mercredi	Seniors	Alexandre TROESCH	16h45	AG211	AG215
Vendredi		Emma LINDER	19h00	AG281	AG285
Vendredi		Emma LINDER	19h45	AG291	AG295
Samedi		Frédérique MELIN	09h15	AG301	AG305
Samedi		Frédérique MELIN	10h00	AG311	AG315

DANSE**DANSE**

24 séances de 1h00 - 122 €

Echauffement - Technique de modern jazz - Variations hip-hop et jazz - Bre à terre.

Lundi	Intermédiaires / Avancés	20h00	DS001	Studio Danse	Marie-Jeanne ZOLL
-------	--------------------------	-------	-------	--------------	-------------------

DANSE CONTEMPORAINE

24 séances de 1h15 - 153 €

Exercices techniques et exploration personnelles, travail de gestion du poids, du temps et de l'espace.

Mardi	Tous niveaux	12h15	DS011	Studio Danse	Florence HOOHS
-------	--------------	-------	-------	--------------	----------------

DANSE & SHIATSU

12 séances de 2h00 - 122 €

Atelier du corps, mélange d'auto-shiatsu et de mouvements dansés pour un bien-être général.

Mardi	Tous niveaux	13h45	DS021	Studio Danse	Florence HOOHS
-------	--------------	-------	-------	--------------	----------------

DANSE DE SALON (Trimestre) démarrage semaine du 12 septembre 2022

10 séances de 1h00 - 68 €

Mercredi	Débutants Rock	19h00	DS031	Studio Danse	Cédric BARSCH
----------	----------------	-------	-------	--------------	---------------

DANSE DE SALON DÉBUTANTS (Semestre) démarrage semaine du 12 septembre

20 séances de 1h00 - 134 €

Mardi	Marche Valse Rock Madison...	17h30	DS041	Studio	Danse	Seniors	Jean-Marcel BARSCH
Mardi	Marche Valse Tango Foxtrot...	19h30	DS042	Studio	Danse		Jean-Marcel BARSCH
Mercredi	Salsa Chacha Bachata Samba...	19h00	DS043	Studio	Danse		Jean-Marcel BARSCH
Mercredi	Rock Valse Tango Chacha	20h00	DS044	Studio	Danse		Cédric BARSCH
Mercredi	Rock Chacha Salsa Bachata	21h00	DS045	Studio	Danse	Perfectionnement	Cédric BARSCH
Jeudi	Paso Valse Tango...	18h30	DS046	Studio	Danse		Jean-Marcel BARSCH
Jeudi	Salsa Rock Bachata...	19h30	DS047	Studio	Danse		Jean-Marcel BARSCH

CLAQUETTES

28 séances de 1h00 - 142 €

Mercredi	Tous niveaux	18h00	DS051	Studio	Danse		Dominique MEISTERMANN
----------	--------------	-------	-------	--------	-------	--	-----------------------

DANSE ZUMBA

28 séances de 1h00 - 142 €

Jeudi	Tous niveaux	19h00	DS061	Studio	Danse		Myène PICHON
-------	--------------	-------	-------	--------	-------	--	--------------

DANSE AFRICAINE TRADITIONNELLE

26 séances de 1h30 - 258 €

Séance découverte le vendredi 30 septembre 2022 à 18h30 à la Manufacture.

Vendredi	Tous niveaux	18h30	DS071	Manu.	Salle 3.12		Souleymane OUATTARA
----------	--------------	-------	-------	-------	------------	--	---------------------

BIEN-ÊTRE**YOGA Seniors**

28 séances de 1h00 - 143 €

Mercredi		10h30	BE001	Manu.	Salle 3.12		Florence OSMONT
----------	--	-------	-------	-------	------------	--	-----------------

YOGA Tout public

28 séances de 1h30 - 214 €

Lundi	19 septembre 2022	16h30	BE011	Manu.	Salle 3.12		Florence OSMONT
Mercredi		08h45	BE012	Manu.	Salle 3.12		Florence OSMONT
Mercredi		16h30	BE013	Manu.	Salle 3.12		Ravinder SINGH
Mercredi		18h00	BE014	Manu.	Salle 3.12		Ravinder SINGH
Mercredi		19h30	BE015	Manu.	Salle 3.12		Ravinder SINGH
Jeudi	(28 X 1h15, 177 €)	12h30	BE016	Studio	Danse		Michaël HUMBRECHT
Jeudi		18h45	BE017	Manu.	Salle 3.12		Maria MUTZ
Vendredi	(28 X 1h15, 177 €)	08h15	BE018	Manu.	Salle 3.12		Florence OSMONT

MEI HUA ZHANG

28 séances de 2h00 - 121 €

Art martial interne. Pratique énergétique alternant postures statiques et mouvements dynamiques.

Jeudi	Tous niveaux	20h00	BE021	Gymnase	Waltz		Sylvie LUDWIG
-------	--------------	-------	-------	---------	-------	--	---------------

QI GONG

24 séances de 1h30 - 184 €

Lundi	Tous niveaux	08h30	BE041	Manu.	Salle 3.12		Luc SCHICKLIN
Lundi	Tous niveaux	12h15	BE042	Studio	Danse		Luc SCHICKLIN
Lundi	Tous niveaux	18h00	BE043	Manu.	Salle 3.12		Luc SCHICKLIN

QI GONG

28 séances de 1h30 - 214 €

Mercredi	Avancés	18h00	BE051	Salle	Ladhof		Yolande GONZALEZ
Mercredi	Tous niveaux	19h30	BE052	Salle	Ladhof		Yolande GONZALEZ
Jeudi	Avancés	08h30	BE053	Manu.	Salle 3.12		Yolande GONZALEZ
Jeudi	Tous niveaux	10h00	BE054	Manu.	Salle 3.12		Yolande GONZALEZ
Vendredi	55 ans et +	09h00	BE055	Salle	Ladhof	(En collaboration avec l'espace Bel âge)	

DÉCOUVRIR L'AYURVÉDA (Théorie)

8 séances de 1h30 - 62 €

L'Inde à portée de main, une approche simplifiée de la plus ancienne médecine holistique.

Jeudi	Débutants	18h30	BE061	Manu.	Salle 3.10		Aurélie JACQUIN
-------	-----------	-------	-------	-------	------------	--	-----------------

DÉCOUVRIR L'AYURVÉDA (Pratique)

8 séances de 1h30 - 62 €

Nécessité d'avoir suivi le cours théorique. Découverte du massage ayurvédique.

Jeudi	Débutants	18h30	BE065	Manu.	Salle 3.10		Aurélie JACQUIN
-------	-----------	-------	-------	-------	------------	--	-----------------

HARMONISER SON CYCLE FÉMININ

9 séances de 2h00 - 92 €

Etudier, comprendre et harmoniser son cycle menstruel et ses 4 phases : pré-ovulatoire, ovulatoire, prémenstruelle et menstruelle.

Mercredi	(1 X par mois)	18h30	BE071	Berlioz	Bât A		Ophélie STOEHR
----------	----------------	-------	-------	---------	-------	--	----------------

SPORTS - LOISIRS

* CERTIFICAT MÉDICAL À REMETTRE À L'ANIMATEUR LORS DU 1er COURS

ÉDUCATION PHYSIQUE *

24 séances de 1h30 - 111 €

Lundi		18h15	SP001	Berlioz	Gymnase		Jean-Paul WEIBEL
-------	--	-------	-------	---------	---------	--	------------------

ATELIER ÉQUILIBRE SENIORS *

28 séances de 1h00 - 95 €

Prévenir les chutes en remédiant aux troubles de l'équilibre, en acquérant de l'assurance lors de vos déplacements, en développant vos capacités d'anticipation, en entretenant votre tonus musculaire et votre souplesse articulaire.

Mardi		14h30	SP005	Manu.	Salle 3.12		Anne-Marie BOISSET
-------	--	-------	-------	-------	------------	--	--------------------

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN SENIORS *

28 séances de 1h00 - 95 €

Exercices gymniques selon ses capacités pour maintenir son anatomie et bien avancer en âge.

Mardi	09h00	SP011	Manu.	Salle 3.12	Anne-Marie BOISSET
Mardi	10h15	SP012	Manu.	Salle 3.12	Anne-Marie BOISSET
Mercredi	08h45	SP013	Studio	Danse	Inès CINOTTI

MULTI-SPORTS *

28 séances de 1h30 - 128 €

Activités au choix selon vos envies du jour avec essentiellement badminton, tennis de table et éventuellement volley-ball.

Mardi	20h00	SP021	Berlioz	Gymnase	Franck MARAIS
-------	-------	-------	---------	---------	---------------

VOLLEY-BALL *

28 séances de 1h30 - 128 €

Mercredi	19h45	SP031	Berlioz	Gymnase	Louis WALTER
----------	-------	-------	---------	---------	--------------

ESCALADE EN SALLE *

20 séances de 1h30 - 92 €

Lundi	18h15	SP041			Philippe OSBERGER
-------	-------	-------	--	--	-------------------

BADMINTON

24 ou 28 séances de 1h30

Lundi	(24 X 1h30, 111 €)	20h00	SP051	Berlioz	Gymnase	Frédéric STRENG
Jeudi	(28 X 1h30, 128 €)	20h00	SP052	Berlioz	Gymnase	Frédéric STRENG

JEUX DE SOCIÉTÉ *

4 séances de 3h45 - 24 €

Venez vous amuser avec nous ! Il y en aura pour tous les goûts : 4 samedis, 4 thèmes différents. De quoi passer de bons moments à coup sûr !

Jeux d'ambiance le 26/11/2022 / Jeux d'expression le 21/01/2023 / Jeux de bluff le 04/03/2023 / Jeux de gestion le 13/05/2023

Mardi	20h00	SP055	Manu.	Salle 2.3	Julie & Elise
-------	-------	-------	-------	-----------	---------------

LES BALADES EN NATURE EN PLEINE CONSCIENCE

la sortie de 1h30 - 7 €

Une sortie par mois, à chaque rdv nous irons sur un nouveau sentier. Se (re)connecter à soi lors d'une balade rythmée par des pratiques méditatives.

Samedi	08/10/2022	09h45	SP061	Colmar & environs, à définir	Frédérique LE THIMONNIER
Samedi	05/11/2022	09h45	SP062	Colmar & environs, à définir	Frédérique LE THIMONNIER
Samedi	03/12/2022	09h45	SP063	Colmar & environs, à définir	Frédérique LE THIMONNIER

Dates suivantes : 14/01/2023 (SP064) 11/02/2023 (SP065) 04/03/2023 (SP066) 01/04/2023 (SP067) 13/05/2023 (SP067) 03/06/2023 (SP067)

VISITE INSOLITE DE GRAND BÂLE (SUISSE)

La sortie de 4h - 14 €

Berceau de l'imprimerie et de l'humanisme, magnifiques quartiers médiévaux, riches églises, la cathédrale et 39 musées.

Samedi	25 mars 2023	14h15	SP071	rdv gare de Bâle	Gérard LESER
--------	--------------	-------	-------	------------------	--------------

VISITE INSOLITE DE FRIBOURG (ALLEMAGNE)

La sortie de 3h - 12 €

Le Schwabentor, le Martinstor, le Kaufhaus et le Rathaus style Renaissance, la cathédrale, l'art de vivre Fribourgeois.

Samedi	15 avril 2023	14h00	SP075	rdv gare de Fribourg	Gérard LESER
--------	---------------	-------	-------	----------------------	--------------

RANDONNÉES SANS FRONTIÈRES Christian FUHRMANN & Yves GAUTHIER

La sortie 4 à 5h - 15 €

Réunion d'information le jeudi 22 septembre 2022 à 18h30 au Collège Berlioz.

Pour découvrir de nouveaux paysages. Pique-nique. Train Jusqu'au printemps. Inscription jusqu'au jeudi soir.

Samedi	24/09/2022	RD001		de la Schlucht à Munster (au coeur des Vosges) (68)
Samedi	15/10/2022	RD002		d'Aesch à Liestal (le piémont du Jura suisse) (CH)
Samedi	19/11/2022	RD003		de Marckolsheim à Sélestat (le ried) (67)
Samedi	10/12/2022	RD004		d'Illkirch à Strasbourg (marché de Noël) (67)
Samedi	07/01/2023	RD005		de Lauterbourg à Seltz (le delta de la Sauer) (67)
Samedi	04/02/2023	RD006		du côté de Belfort (90)
Samedi	11/03/2023	RD007		de Schopfheim à Schwörstadt (du sud de la Forêt Noire aux portes de la Suisse) (D)
Vendredi	07/04/2023	RD008		de Sankt Peter à Freiburg (au coeur de la Forêt Noire) (D)
Samedi	13/05/2023	RD009		de Schonach à Elzach (au pays des pendules à coucou) (D)
Samedi	17/06/2023	RD010		le Hornisgrinde et le Mummelsee (D)

JEUNES / ENFANTS / BÉBÉS**EVEIL MUSICAL POUR ENFANTS (avec maman ou papa)**

28 séances de 45mn - 100 €

Les séances comprennent diverses activités ludiques et interactives, histoires et contes musicaux, chansons, rondes et jeux dansés, jeux de doigt, découverte des instruments de musique et des objets sonores.

Mardi	0 - 5 ans	17h00	JE001	Manu.	Salle 3.10	Irina SYTNIK
Mercredi	0 - 5 ans	17h00	JE002	Manu.	Salle 3.10	Irina SYTNIK

ATELIER YOGA BÉBÉ (1 X tous les 15 jours)

5 séances de 1h00 - 42 €

Envie d'un moment privilégié ? Le yoga bébé permet au duo de renforcer la complicité et d'accéder à la détente.

Chaque séance comporte également des temps d'éveils sensoriels, de motricité ou de massages.

Samedi	0 - 1 ans	09h30	JE011	Manu.	Salle 3.10	Virginie HERTEL
Samedi	1 - 3 ans	10h45	JE015	Manu.	Salle 3.10	Virginie HERTEL

BÉBÉS PISCINE (avec les parents)

Trimestre 9 séances - 82 € / Année 27 séances - 224 €

Samedi	6 mois à 2 ans	14h20	BP011/15	Piscine	JJ Waltz	Astrid HADEY & Steve GANGLOFF
Samedi	6 mois à 2 ans	15h00	BP021/25	Piscine	JJ Waltz	Astrid HADEY & Steve GANGLOFF
Samedi	2 ans à 4 ans	15h40	BP031/35	Piscine	JJ Waltz	Astrid HADEY & Steve GANGLOFF
Samedi	2 ans à 4 ans	16h20	BP041/45	Piscine	JJ Waltz	Astrid HADEY & Steve GANGLOFF

NEMO PISCINE (sans les parents)

Trimestre 9 séances - 55 € / Année 27 séances - 148 €

Mercredi	6 - 9 ans	14h15	NM011/15	Piscine	JJ Waltz	Astrid HADEY & Steve GANGLOFF
Mercredi	6 - 9 ans	15h00	NM021/25	Piscine	JJ Waltz	Astrid HADEY & Steve GANGLOFF
Mercredi	6 - 9 ans	15h45	NM031/35	Piscine	JJ Waltz	Astrid HADEY & Steve GANGLOFF

ÉVEIL ATHLÉTIQUE POUR ENFANTS

28 séances de 1h00 - 130 €

Les séances comprennent diverses activités sportives autour de l'athlétisme pour développer la coordination et la motricité.

Mercredi	4 - 6 ans	14h00	JE021	Berlioz	Gymnase	Sybill GERARD
Mercredi	4 - 6 ans	15h30	JE022	Berlioz	Gymnase	Sybill GERARD

YOGA ENFANTS

28 séances de 1h00 - 130 €

Vivez à chaque cours une aventure yoga dans les univers que vous aimez : jeux de groupe, postures, respiration, méditation, confiance et relaxation.

Mercredi	6 - 8 ans	16h00	JE031	Berlioz	Bât A	Sonia NETO
Mercredi	9 - 12 ans	17h00	JE032	Berlioz	Bât A	Sonia NETO

THÉÂTRE ENFANTS

24 séances de 1h45 - 150 €

Développer la confiance en soi, mieux interagir avec le monde qui l'entoure, le jeu théâtral permet à l'enfant de s'affirmer.

Mardi	7 - 11 ans	18h00	JE041	Berlioz	Bât A	Laurent DOLCI
-------	------------	-------	-------	---------	-------	---------------

APPRENDRE L'ARABE

24 séances de 1h00 - 91 €

Mardi	7 - 12 ans	18h00	JE051	Berlioz	Bât A	Lucy RAMSES
-------	------------	-------	-------	---------	-------	-------------

À LA DÉCOUVERTE DE L'ARCHITECTURE

8 séances de 2h00 - 64 €

Découvrir l'Architecture tout en s'amusant et expérimentant.

Mercredi	9 - 12 ans	17h00	JE061	Berlioz	Bât A	Mayrig LOSSER
----------	------------	-------	-------	---------	-------	---------------

DESSIN ET COULEURS

24 séances de 2h00 - 182 €

Initier et faire découvrir les différentes techniques de dessin et de colorisation (Aquarelle, encre, crayon de couleur, feutre, pastel etc...)

Mercredi	10 - 18 ans	14h00	JE071	Berlioz	Bât A	Estelle SCHWINDENHAMMER
----------	-------------	-------	-------	---------	-------	-------------------------

ATELIER MANGAS

24 séances de 2h00 - 182 €

L'histoire du manga, apprendre à dessiner le visage, le corps, technique de l'encrage, procédés de mise en relief, l'univers du chibi, planches mangas.

Mardi	10 - 18 ans	18h00	JE081	Berlioz	Bât A	Céline RAMON
Mercredi	10 - 18 ans	16h30	JE082	Berlioz	Bât A	Céline RAMON

MUSIQUE**INSTRUMENTS**

ADULTES : 30 séances de 30 mn - 520 €

Contactez votre animateur pour réserver un créneau horaire avant de vous inscrire

TARIF ENFANTS MOINS DE 16 ANS : 30 séances de 30 mn - 450 €

PIANO

Mercredi	après-midi	Tél : 06 75 60 07 00	MU001 / MU005	Isabelle DURAND
Jeudi	après-midi & soir	Tél : 07 68 55 29 87	MU011 / MU015	Dominique MOERLEN
Samedi	matin	ehlismatt@gmail.com	MU021 / MU025	Joachim BAUMANN

GUITARE CLASSIQUE, MODERNE TOUS STYLES, NIVEAUX & ÂGES

Tél : 06 35 45 29 15	david.boehrer@wanadoo.fr	MU031 / MU035	David BOEHRER
à partir de 9 ans	barbazan.eric@yahoo.fr	MU041 / MU045	Eric BARBAZAN
possibilité 2 élèves	aschreiber@orange.fr	MU051 / MU055	Aurélien SCHREIBER

GUITARE DOMRA (instrument à cordes russe, enfants ou adultes)

Tél : 06 04 46 13 73	irinadiebold@yahoo.com	MU061 / MU065	Irina SYTNIK
----------------------	------------------------	---------------	--------------

UKULÉLÉ

Tél : 06 35 45 29 15	david.boehrer@wanadoo.fr	MU071 / MU075	David BOEHRER
----------------------	--------------------------	---------------	---------------

FLÛTE À BEC, TRAVERSIÈRE

Vendredi	après-midi	Tél : 06 62 55 41 64	MU081 / MU085	Elisabeth MUGNIER PETERMANN
----------	------------	----------------------	---------------	-----------------------------

BATTERIE

Jeudi	après-midi	Tél : 06 72 55 56 85	MU091 / MU095	Christophe SIMON
-------	------------	----------------------	---------------	------------------

CHANT ADULTES

Vendredi	après-midi	Tél : 06 62 55 41 64	MU101	Elisabeth MUGNIER PETERMANN
----------	------------	----------------------	-------	-----------------------------



44 rue Ampère
68000 COLMAR
03 89 23 36 72



FICHE D'INSCRIPTION

ATTENTION

Tous les cours débuteront la semaine du 26 septembre 2022, sauf indication contraire dans la brochure ou nombre d'inscrits insuffisant (dans ce cas vous serez informés par le secrétariat).

Nom : Prénom :

Courriel : @ **OBLIGATOIRE**

Date de naissance : Tél portable :

Tél fixe : Tél professionnel :

Adresse :

Code postal : Ville :

Auditeur : n° adhérent :

INTITULÉ DE L'ACTIVITÉ	CODE	PRIX			
Le paiement de la carte de membre est obligatoire pour participer aux activités					
Carte de membre Adultes (10 €)	CO 99	€			
Carte de membre Enfants jusqu'à 16 ans (6 €)	CO 98	€			
		€			
		€			
		€			
		€			
Total à payer (1 règlement par activité) Moins 15 % sur la 3 ^{ème} activité, sur le tarif le plus bas		€			
Chèque 1	<input type="text"/>	CB	<input type="text"/>	Site Web	<input type="text"/>
Chèque 2	<input type="text"/>	Espèces	<input type="text"/>	Autre	<input type="text"/>

Les tarifs des activités sont calculés au plus juste pour un nombre minimum de participants, afin de pouvoir couvrir les coûts. Si le minimum requis des participants n'est pas atteint, l'activité est soit annulée et remboursée, soit maintenue avec l'accord des participants en diminuant le nombre des séances. L'inscription à une activité est définitive, seul un désistement suite à un appel téléphonique au secrétariat, au plus tard 10 jours avant le début du cours, pourra donner lieu au remboursement. Aucune absence ne donnera lieu à un remboursement, seul un justificatif médical transmis au secrétariat sous 8 jours permettra l'obtention d'un avoir à hauteur de 50 % des séances non effectuées.

DATE ET SIGNATURE

LE ___ / ___ / _____

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

Rejoindre une banque
qui appartient à ses clients,
ça change tout.

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

Credit photo : Getty Images.

Crédit Mutuel

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

ANIMATEUR... POURQUOI PAS VOUS ?

Si vous souhaitez transmettre votre passion,
si vous souhaitez la partager,
n'hésitez pas à nous contacter courant janvier 2023...

Avec le soutien de la Ville de Colmar et de la Collectivité Européenne d'Alsace.

