Université Populaire de Colmar

ALEP

2023 2024

Art & artisanat

Bien-être

Développement perso

Conférences

Gastronomie

Histoire/lettres/philo

Enfants & bébés

Langues

Multimédia

Musique

Remise en forme

Sports & loisirs

250 activités / de nombreuses nouveautés

www.alep.asso.fr

44 rue Ampère
68000 COLMAR
03 89 23 36 72

FICHE D'INSCRIPTION 2023-2024

Nom : ..... . Prénom : .....

Courriel : ..... @ ..... *OBLIGATOIRE*

Date de naissance : .... N° adhérent : .....

Tél portable : ..... Tél fixe : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

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 (Moins 15 % sur la 3ème activité, sur le tarif le plus bas)		€

Chèque 1		CB		Site Web	
Chèque 2		Espèces		Autre	
Chèque 3					

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 à la suite d'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 pour une durée minimum d'arrêt d'un mois consécutif.

DATE ET SIGNATURE

LE __ __ / __ __ / __ __ __ __ _____

UNIVERSITÉ POPULAIRE DE COLMAR - ALEP

« 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 a 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. Nous ne sommes pas encore revenus au niveau d'avant-Covid et nos finances ont beaucoup souffert car il manquait toujours à l'appel en 2022-2023 un bon tiers d'usagers... Dans un contexte encore en évolution, nous poursuivons nos efforts pour vous offrir un environnement respectueux des contraintes sanitaires qui s'imposent encore parfois : merci à celles et ceux qui nous assurent de leur confiance régulière en ces temps toujours difficiles. Depuis plus d'un an, la guerre en Ukraine et les crises des énergies ont entraîné une grave inflation ainsi qu'une forte augmentation du coût de la vie : nous avons été contraints de réajuster nos tarifs pour cette rentrée en tenant compte de ces éléments. **La prolongation de l'ouverture de la piscine Jean-Jacques Waltz** (pour plusieurs années) est une très bonne nouvelle mais l'augmentation du prix de sa location a un impact tarifaire non négligeable pour toutes les activités aquatiques.
La mise place du paiement en 3 fois par chèques, ou en 4 fois en ligne avec PayPal, est destinée à répartir le mieux possible vos paiements.
Merci à celles et ceux qui ont déjà fait un geste financier sous forme de don pour soutenir notre association : la possibilité reste bien sûr ouverte…
Nous espérons que l'année 2023-2024 nous permettra de retrouver l'équilibre financier nécessaire à une vie associative sereine :
les bénévoles du conseil d'administration et les salariés mettent tout en œuvre pour cela sachant compter sur votre solidarité.

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 message 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 25 SEPTEMBRE 2023

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 23 octobre 2023 au 5 novembre 2023 inclus / **Noël :** du 25 décembre 2023 au 7 janvier 2024 inclus
Hiver : du 26 février 2024 au 10 mars 2024 inclus / **Printemps :** du 22 avril 2024 au 5 mai 2024 inclus

S'INSCRIRE

SOIT PAR COURRIER

44 rue Ampère - 68000 COLMAR

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

POSSIBILITÉ DE PAYER EN 2 FOIS
Envoyez 2 chèques
- 1er chèque (50 % de l'activité + carte de membre)
encaissé en **octobre** 2023.
- 2ème chèque (50 % de l'activité) encaissé en **février** 2024.

POSSIBILITÉ DE PAYER EN 3 FOIS
Envoyez 3 chèques
- 1er chèque (1/3 de l'activité + carte de membre)
encaissé en **octobre** 2023.
- 2ème chèque (1/3 de l'activité) encaissé en **janvier** 2024.
- 3ème chèque (1/3 de l'activité) encaissé en **avril** 2024.

SOIT PAR INTERNET

www.alep.asso.fr

Vous inscrire en effectuant un paiement en ligne.
(Paiement possible en 4 fois avec PayPal)
Détails des activités, dates, horaires, lieux
réactualisés au jour le jour.

SOIT VOUS RENDRE AU SECRÉTARIAT

Période d'inscriptions du 31 août au 22 septembre 2023
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 19 h 00
Vendredi de 08 h 30 à 12 h 00

À partir du 25 septembre 2023 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

ART-ARTISANAT (p. 4 & 5)
BIEN-ÊTRE (p. 5 & 6)
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL / ATELIERS (p. 6 & 7)
CONFÉRENCES (p. 7 & 8)
GASTRONOMIE (p. 8 & 9
HISTOIRE / LETTRES / PHILOSOPHIE (p. 9)
JEUNES / ENFANTS / BÉBÉS (p.9 & 10)
LANGUES (p. 10 & 11)
MULTIMÉDIA (p. 11)
MUSIQUE (p. 11 & 12)
REMISE EN FORME (p. 12)
AQUAGYM (p. 12 & 13)
SPORTS / LOISIRS / DANSE (p. 13 & 14)

ART - ARTISANAT

FORMATION EN APICULTURE

5 ou 6 séances de 2h00 - **45 €** *(ou 3 X 15 €)*

4 séances théoriques + 1 ou 2 séances rucher école

Vendredi	***15 mars 2024***	18h30	**AR001**	Manu.	Salle 3.10	Jean-Pierre RINGLER & Jean-Pierre HIRTZ

COUPE / COUTURE

26 séances de 2h00 - **288 €** *(ou 3 X 96 €)*

Pour découvrir la couture et les tissus, pour apprendre les techniques, pour le plaisir de créer des pièces personnalisées.

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).

Lundi	***Tous niveaux***	14h00	**AR012**	Manu.	Salle 2.4	Danielle HUSSER
Vendredi	***Tous niveaux***	14h00	**AR017**	Manu.	Salle 2.4	Danielle HUSSER

LA MODE AU TRICOT

26 séances de 2h00 - **288 €** *(ou 3 X 96 €)*

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

10 séances de 2h00 - **111 €** *(ou 3 X 37 €)*

Jeudi	***Débutants***	18h00	**AR025**	Berlioz	Bât A	Jacqueline KLEIN

ART FLORAL *(Matériel à charge du participant)*

9 séances de 3h00 - **150 €** (ou 3 X 50 €)

Mardi	***(1 X par mois)***	18h15	**AR031**	Manu.	Salle 3.10	Eve

ART FLORAL / DÉCORATION DE NOËL *(Matériel à charge du participant)*

3 séances de 3h00 - **51 €** (ou 3 X 17 €)

Mardi	***5, 12 & 19 décembre***	18h15	**AR041**	Manu.	Salle 3.10	Eve

ART FLORAL / DÉCORATION DE PÂQUES *(Matériel à charge du participant)*

3 séances de 3h00 - **51 €** (ou 3 X 17 €)

Mardi	***12, 19 & 26 mars***	18h15	**AR045**	Manu.	Salle 3.10	

SCULPTURE SUR BOIS

20 séances de 2h00 - **222 €** *(ou 3 X 74 €)*

Mardi	***Tous niveaux***	18h30	**AR050**	Berlioz	Bât F	Gilles THOMA

LA MARQUETERIE DE PAILLE *(Matériel à charge du participant)*

Nouveauté 2023

10 séances de 2h00 - **111 €** *(ou 3 X 37 €)*

Acquérir les bases et techniques de la marqueterie de paille, artisanat d'Art consistant à recouvrir un support avec des placages de paille de seigle teintée.

Jeudi	***octobre 2023***	18h30	**AR061**	Berlioz	Bât F	Maud ALAUX

ÉBÉNISTERIE ET TRAVAIL DU BOIS *(Matériel à charge du participant)*

10 séances de 2h00 - **111 €** *(ou 3 X 37 €)*

Découverte techniques d'ébénisterie avec les outils manuels, réalisation d'objets en bois, accompagnement projets personnalisés, objets et petits meubles.

Jeudi	***janvier 2024***	18h30	**AR071**	Berlioz	Bât F	Maud ALAUX

POTERIE, TERRE, MODELAGE ET TOUR ***(10 personnes maximum)***

10 séances de 2h45 - **207 €** *(ou 3 X 69 €)*

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

Jeudi	***septembre à décembre***	19h00	**AR081**	Berlioz	Bât F	Patricia MARINO
Jeudi	***mars à juin 2024***	19h00	**AR085**	Berlioz	Bât F	Patricia MARINO

PEINTURE GOUACHE, ACRYLIQUE ET HUILE

24 séances de 2h15 - **300 €** *(ou 3 X 100 €)*

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 ABSTRAITE OU FIGURATIVE HUILE OU ACRYLIQUE

24 séances de 2h00 - **267 €** *(ou 3 X 89 €)*

Mardi	***Tous niveaux***	09h30	**AR111**	Manu.	Salle 3.10	Françoise SCHLUMBERGER

AQUARELLE, ENCRE DE CHINE, PASTEL

20 séances de 2h15 - **249 €** *(ou 3 X 83 €)*

Mercredi	***Tous niveaux***	09h30	**AR121**	Manu.	Salle 3.10	Françoise SCHLUMBERGER

PEINTURE ABSTRAITE OU FIGURATIVE HUILE OU ACRYLIQUE

20 séances de 2h15 - **249 €** *(ou 3 X 83 €)*

Mercredi	***à partir de janvier 2024***	18h30	**AR131**	Berlioz	Bât A	Françoise SCHLUMBERGER

DÉCOUVERTE ET MAÎTRISE DE L'AQUARELLE

12 séances de 2h00 - **135 €** *(ou 3 X 45 €)*

Acquérir les bases du dessin à l'aquarelle et atteindre une maitrise de cette pratique en totale autonomie.

Mercredi	18h30	**AR141**	Manu.	Salle 3.10	Ingrid COLPART
Vendredi	17h30	**AR142**	Manu.	Salle 3.10	Ingrid COLPART
Samedi	14h00	**AR143**	Manu.	Salle 3.10	Ingrid COLPART

DESSIN

24 séances de 2h00 - **267 €** *(ou 3 X 89 €)*

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

Vendredi	***Tous niveaux***	14h00	**AR151**	Manu.	Salle 3.10	Estelle SCHWINDENHAMMER

DESSIN ET COULEUR

24 séances de 2h00 - **267 €** *(ou 3 X 89 €)*

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

Lundi	***Tous niveaux***	19h00	**AR155**	Berlioz	Bât A	Estelle SCHWINDENHAMMER

PAYSAGES ET CARNETS DE VOYAGE

22 séances de 2h00 - **243 €** *(ou 3 X 81 €)*

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

Jeudi	***Tous niveaux***	18h30	**AR161**	Berlioz	Bât A	Paul TEYSSIER

APPRENTISSAGE DU PORTRAIT

12 séances de 2h00 - **135 €** *(ou 3 X 45 €)*

Apprentissage des formes et des proportions, à travers des exercices sur le vif ou sur modèles photo.

Lundi	***Tous niveaux***	18h30	**AR171**	Berlioz	Bât A	Ingrid COLPART

PORTRAIT

22 séances de 2h00 - **243 €** *(ou 3 X 81 €)*

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

Mardi	***Tous niveaux***	18h30	**AR181**	Berlioz	Bât A	Paul TEYSSIER

ART ANTI-STRESS

18 séances de 2h00 - **198 €** *(ou 3 X 66 €)*

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

Mardi	***Tous niveaux***	18h30	**AR191**	Berlioz	Bât A	Sylvia DIDIOT

BIEN-ÊTRE

YOGA *Seniors*

28 séances de 1h00 - **159 €** *(ou 3 X 53 €)*

Lundi		10h30	**BE001**	Manu.	Salle 3.12	Florence OSMONT

YOGA *Mobilité fonctionnelle*

28 séances de 1h00 - **159 €** *(ou 3 X 53 €)*

Gamme d'exercices de mobilité conçus pour augmenter votre amplitude de mouvement, maîtriser vos muscles pour bouger plus activement.

Mercredi		10h30	**BE005**	Manu.	Salle 3.12	Morgane ARA

YOGA *Tout public*

28 séances de 1h30 - **237 €** *(ou 3 X 79 €)*

Lundi		15h00	**BE011**	Manu.	Salle 3.12	Florence OSMONT
Lundi		16h30	**BE012**	Manu.	Salle 3.12	Florence OSMONT
Mercredi		08h45	**BE013**	Manu.	Salle 3.12	Morgane ARA
Mercredi		16h30	**BE014**	Manu.	Salle 3.12	Ravinder SINGH
Mercredi		18h00	**BE015**	Manu.	Salle 3.12	Ravinder SINGH
Mercredi		19h30	**BE016**	Manu.	Salle 3.12	Ravinder SINGH
Jeudi	***(28 X 1h15, 198 € / 3 X 66)***	12h30	**BE017**	Studio	Danse	Michaël HUMBRECHT
Jeudi		18h45	**BE018**	Manu.	Salle 3.12	Maria MUTZ
Vendredi	***(28 X 1h15, 198 € / 3 X 66)***	08h15	**BE019**	Manu.	Salle 3.12	Florence OSMONT

Vendredi	***(28 X 1h15, 198 € / 3 X 66)***	12h30	**BE020**	Studio	Danse	Maria MUTZ

YIN YOGA

28 séances de 1h00 - **159 €** *(ou 3 X 53 €)*

Jeudi		17h30	**BE031**	Manu.	Salle 3.12	Maria MUTZ

VINYASA YOGA

28 séances de 1h30 - **237 €** *(ou 3 X 79 €)*

On allie le souffle et le mouvement pour activer l'augmentation de la température corporelle, c'est un yoga plus cardio !

Mardi		18h00	**BE041**	Manu.	Salle 3.12	Morgane ARA

YOGA FUTURE MAMAN *à partir du 3-4ème mois*

10 séances de 1h00 - **57 €** *(ou 3 X 19 €)*

Renforcer le lien avec bébé in utero, se détendre, préserver le périnée et appréhender la naissance de manière sereine par la respiration et les mouvements.

Jeudi	***Octobre / Janvier / Avril***	18h30	**BE051**	Berlioz	Bât A	Lauren SACQUÉPÉE

RELAXATION SONORE

28 séances de 1h00 - **159 €** *(ou 3 X 53 €)*

Séance de relaxation guidée qui utilise les sons et les vibrations de plusieurs instruments tels que des bols himalayens, carillons, gong, tambour…

Mardi		19h30	**BE061**	Manu.	Salle 3.12	Morgane ARA

MEI HUA ZHANG

28 séances de 2h00 - **135 €** *(ou 3 X 45 €)*

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

Jeudi	***Tous niveaux***	20h00	**BE071**	Gymnase	Waltz	Sylvie LUDWIG, Monique SONET & Pascal WURGES

QI GONG

28 séances de 1h30 - **237 €** *(ou 3 X 79 €)*

Lundi	***Tous niveaux***	08h30	**BE081**	Manu.	Salle 3.12	Luc SCHICKLIN
Lundi	***Tous niveaux***	12h15	**BE082**	Studio	Danse	Luc SCHICKLIN
Lundi	***Tous niveaux***	18h00	**BE083**	Manu.	Salle 3.12	Luc SCHICKLIN

QI GONG

28 séances de 1h30 - **237 €** *(ou 3 X 79 €)*

Mercredi	***Avancés***	18h00	**BE091**	Salle	Ladhof	Yolande GONZALEZ
Mercredi	***Tous niveaux***	19h30	**BE092**	Salle	Ladhof	Yolande GONZALEZ
Jeudi	***Avancés***	08h30	**BE093**	Manu.	Salle 3.12	Yolande GONZALEZ
Jeudi	***Tous niveaux***	10h00	**BE094**	Manu.	Salle 3.12	Yolande GONZALEZ
Vendredi	***55 ans et +***	09h00	**BE095**	Salle	Ladhof	**(En collaboration avec l'espace Bel âge)**

PRATIQUER LA MÉDITATION

14 séances de 1h00 - **168 €** *(ou 3 X 56 €)*

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

Lundi	***(10 personnes max)***	18h30	**BE111**	Manu.	Salle 3.10	Frédérique LE THIMONNIER
Lundi	***(10 personnes max)***	19h45	**BE121**	Manu.	Salle 3.10	Frédérique LE THIMONNIER
Vendredi	***(10 personnes max)***	09h30	**BE131**	Manu.	Salle 3.10	Frédérique LE THIMONNIER
Vendredi	***(10 personnes max)***	10h30	**BE141**	Manu.	Salle 3.10	Frédérique LE THIMONNIER

LES BALADES EN NATURE EN PLEINE CONSCIENCE

la sortie de 2h00 - **10 €**

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	***16/09/2023***	09h45	**BE151**	Colmar & environs, à définir	Frédérique LE THIMONNIER
Samedi	***21/10/2023***	09h45	**BE152**	Colmar & environs, à définir	Frédérique LE THIMONNIER
Samedi	***25/11/2023***	09h45	**BE153**	Colmar & environs, à définir	Frédérique LE THIMONNIER

23/12/2023 (**BE154**) 27/01/2024 (**BE155**) 17/02/2024 (**BE156**) 16/03/2024 (**BE157**) 20/04/2024 (**BE158**) 18/05/2024 (**BE159**) 22/06/2024 (**BE160**)

FENG SHUI

7 séances de 1h30 - **60 €** *(ou 3 X 20 €)*

Apprendre les grandes notions qui permettent d'analyser, de comprendre et d'améliorer son lieu de vie et de travail, en y apportant des changements positifs.

Mardi		18h30	**BE171**	Berlioz	Bât A	Maud ALAUX

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

ENTRAÎNEMENT À LA MÉMOIRE

28 séances de 1h30 - **234 €** *(ou 3 X 78 €)*

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

Jeudi	***Tous niveaux***	14h00	**DP001**	Manu.	Salle 2.3	Anne-Marie BOISSET
Jeudi	***Tous niveaux***	15h45	**DP002**	Manu.	Salle 2.3	Anne-Marie BOISSET

LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

18 séances de 1h30 - **150 €** *(ou 3 X 50 €)*

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 - **72 €** *(ou 3 X 24 €)*

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 À MIEUX GÉRER SON STRESS

10 séances de 1h00 - **72 €** *(ou 3 X 24 €)*

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

SOPHROLOGIE

12 séances de 1h15 - **108 €** *(ou 3 X 36 €)*

Du quotidien : vivre l'instant présent en conscience - se libérer des croyances négatives - ressentir ses valeurs - pour être acteur de son existence.

Jeudi	***(10 personnes max)***	18h00	**DP041**	Berlioz	Bât A	Nathalie HENNEQUIN

Bien-être au travail : se préserver face à un stress/conflit au travail, déséquilibre vie professionnelle et privée, perte de sens, épuisement professionnel.

Jeudi	***(10 personnes max)***	19h30	**DP045**	Berlioz	Bât A	Nathalie HENNEQUIN

ATTEINDRE SES OBJECTIFS DANS LA VIE PERSO. & PRO.

10 séances de 1h30 - **87 €** *(ou 3 X 29 €)*

Construire une démarche efficace avec l'aide de l'analyse transactionnelle, de la programmation neurolinguistique et de la sophrologie.

Mercredi	***Tout public***	18h15	**DP051**	Berlioz	Bât A	Monique FARE

MANAGEMENT SOCIAL ET HUMAIN (managers, entrepreneurs, commerciaux)

10 séances de 1h45 - **102 €** *(ou 3 X 34 €)*

Erreurs classiques à éviter, assertivité, engagements/motivation/désengagement, profil de manager, exercer au mieux votre autorité naturelle.

Lundi	***Tout public***	18h15	**DP061**	Berlioz	Bât A	Martine DOUÇOT METZGER

L'ART D'AVOIR DES RELATIONS SAINES (couples, célibataires, amitiés, familles)

15 séances de 1h45 - **153 €** *(ou 3 X 51 €)*

Langages de l'amour, parade des dynamiques toxiques, établir des limites personnelles et des contrats relationnels, faire face au conflit, à sa part d'ombre.

Jeudi	***Tout public***	18h15	**DP065**	Berlioz	Bât A	Martine DOUÇOT METZGER

PSYCHOLOGIE & DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

24 séances de 1h30 - **207 €** *(ou 3 X 69 €)*

Découvrir la psychologie pour mieux me comprendre, mieux comprendre ceux qui m'entourent. Histoire de la psychologie (Platon, Freud…) et applications.

Mardi	***Tout public***	18h30	**DP071**	Berlioz	Bât A	David BOUTTIER

LA NUMÉROLOGIE SACRÉE

7 séances de 1h30 - **60 €** *(ou 3 X 20 €)*

Nous verrons les différents éléments de votre thème de Numérologie Sacrée, afin que vous puissiez mieux vous connaître et mieux vous comprendre.

Mardi	***janvier 2024***	18h15	**DP081**	Berlioz	Bât A	Maud ALAUX

ATELIERS (Développement Personnel)

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

10 séances de 1h30 - **105 €** *(ou 3 X 35 €)*

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	**DP101**	Berlioz	Bât A	Sybille GERARD
Mardi	***(10 personnes max)***	09h00	**DP105**	Manu.	Salle 2.3	Sybille GERARD

CHANGEMENT ET ÉVOLUTION PROFESSIONNELLE ET PRIVÉE

8 séances de 3h00 - **147 €** *(ou 3 X 49 €)*

Développer une connaissance structurée de soi et de ses motivations, processus expérientiel pour (re) trouver une voie professionnelle qui vous correspond.

Samedi	***Tout public***	08h45	**DP111**	Manu.	Salle 2.3	Frédérique LE THIMONNIER

PRISE DE PAROLE PAR L'EXPRESSION THÉÂTRALE

l'atelier de 2h30 - **15 €**

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

Mardi	***17 octobre 2023***	18h15	**DP121**	Berlioz	Bât A	Catherine MEYER

CONFIANCE EN SOI PAR L'IMPROVISATION THÉÂTRALE

l'atelier de 2h30 - **15 €**

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

Mercredi	***15 novembre 2023***	18h15	**DP131**	Berlioz	Bât A	Catherine MEYER

L'ART DE CONTER ET LE JEU DU CLOWN

l'atelier de 2h30 - **15 €**

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

Mardi	***20 février 2024***	18h15	**DP141**	Berlioz	Bât A	Catherine MEYER

BOOSTER SON ESTIME DE SOI

3 séances de 3h00 - **96 €** *(ou 3 X 32 €)*

Travailler l'image de soi à travers des exercices et une séance photo personnalisée. Photo offerte.

Samedi	***janvier 2024***	08h45	**DP151**	Manu.	Salle 2.3	Frédérique & Jérôme LE THIMONNIER

CONFÉRENCES

INITIATION AU FENG SHUI

la conférence de 2h00 - **10 €**

Présentation des grands principes de cette technique bien-être, d'amélioration énergétique de l'habitation et de prises de conscience de ce que la maison reflète.
Cette conférence est dédiée à celles et ceux qui souhaitent découvrir le Feng Shui, ses grandes notions et ses conseils pratiques applicables facilement chez soi.

Mardi	***3 octobre 2023***	18h30	**CF001**	Berlioz	Bât A	Maud ALAUX

COMMENT BOOSTER NATURELLEMENT SON IMMUNITÉ

la conférence de 2h00 - **10 €**

LE GLUTEN ET LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES.
Pour une protection optimale contre les virus et les allergies. Vitamines et oligo-éléments indispensables à l'organisme.

Jeudi	***12 octobre 2023***	18h00	**CF002**	Berlioz	Bât A	(Naturopathe)	Anita GRIMONT BLENNER

RÉALISER UNE DÉCORATION FENG SHUI CHEZ SOI

la conférence de 3h00 - **15 €**

Pour celles et ceux qui souhaitent réaliser une décoration intérieure personnalisée et améliorant l'énergie de leur habitation. Nous verrons comment faire vos choix de couleurs, de matières et de styles, comment élaborer vos planches tendances et concrétiser vos projets de décoration.

Mardi	***9 janvier 2024***	18h30	**CF011**	Berlioz	Bât A	Maud ALAUX

L'ALIMENTATION SANTÉ EN 10 COMMANDEMENTS

la conférence de 2h00 - **10 €**

La santé dans l'assiette, les changements alimentaires passent par une prise de conscience. Pourquoi commencer un repas avec du cru ? Quelle eau boire ? Pourquoi, comment réduire les protéines animales ?

Jeudi	***11 janvier 2024***	18h00	**CF012**	Berlioz	Bât A	(Naturopathe)	Anita GRIMONT BLENNER

DÉGUSTATION DE VINS GRANDS CRUS EN PLEINE CONSCIENCE

la séance de 2h00 - **49 €**

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.

Vendredi	***26 janvier 2024***	19h00	**CF013**	Cave Bestheim à Bennwhir		Franca GRILLO

OPTIMISER SON ESPACE DE TRAVAIL GRÂCE AU FENG SHUI

la conférence de 2h00 - **10 €**

Appliquer les méthodes et les conseils Feng Shui dans son bureau ou dans son lieu de travail nous aide à gagner en concentration, en sérénité, à ordonner nos idées, et ainsi, à nous sentir mieux au quotidien dans notre vie professionnelle.

Mardi	***12 mars 2024***	18h15	**CF021**	Berlioz	Bât A	Maud ALAUX

LA PERTE DE POIDS EN NATUROPATHIE

la conférence de 2h00 - **10 €**

3 terrains à travailler dans la gestion du poids. L'alimentation : le rôle du microbiote sur notre tour de taille. Quand, quoi et comment manger ? L'activité physique (ces hormones qui vont optimiser la perte de poids). La gestion du stress.

Jeudi	***25 avril 2024***	18h00	**CF031**	Berlioz	Bât A	(Naturopathe)	Anita GRIMONT BLENNER

GASTRONOMIE *(ingrédients compris)*

CONNAISSANCE DES VINS

6 séances de 2h00 - **153 €** *(ou 3 X 51 €)*

Initiation : Regarder, humer, goûter : mieux les apprécier et les associer avec les mets. Le **perfectionnement** sera consacré à des soirées à thème.

Mardi	***initiation octobre 2023***	19h00	**GA011**	Berlioz	Bât F	Christophe HARTMANN
Mardi	***Perfectionnement janvier 24***	19h00	**GA015**	Berlioz	Bât F	Christophe HARTMANN

PÂTES LEVÉES EN BOULANGERIE - PÂTISSERIE *(8 pers. Max)*

3 séances de 3h00 - **90 €** *(ou 3 X 30 €)*

Apprendre à réaliser des pâtes levées sous toutes les formes.

Brioches, manalas, kougelhopf, langhopf, ropfkuche, chinois, pain de mie, petits pains au lait, bretzels, bagels, pâte à pizza…

Mercredi	**18/10 - 15/11 - 22/11**	18h30	**GA001**	Berlioz	Bât F	Christian GRAND

PÂTES FEUILLETÉES EN BOULANGERIE - PÂTISSERIE *(8 pers. Max)*

3 séances de 3h00 - **90 €** *(ou 3 X 30 €)*

Apprendre à réaliser des pâtes feuilletées sous toutes les formes.

Mille-feuille, feuilletés apéritif, galette des rois, croissants, petits pains au chocolat, brioche feuilletée...

Mercredi	**29/11 - 13/12 - 20/12**	18h30	**GA002**	Berlioz	Bât F	Christian GRAND

VARIATION DE PLATS SALÉS ET DE DESSERTS SUCRÉS (8 pers. Max)

3 séances de 3h00 - **90 €** *(ou 3 X 30 €)*

Apprendre à réaliser des plats salés et des desserts sucrés.

Fleischnackas escargots, tourte de biche confite aux morilles, poularde au vin jaune, filet mignon en croûte... Brie au kirsch, forêt noire, pavlova à l'ananas...

Mercredi	**17/01 - 24/01 - 31/01**	18h30	**GA003**	Berlioz	Bât F	Christian GRAND

MACARONS PARISIENS (8 pers. Max)

3 séances de 3h00 - **90 €** *(ou 3 X 30 €)*

Apprendre à réaliser des macarons parisiens, petits et grands, ainsi qu'une variété de fourrages tels que ganaches, crèmes au beurre, fruits, foie gras...

Mercredi	**14/02 - 21/02 - 20/03**	18h30	**GA004**	Berlioz	Bât F	Christian GRAND

VARIATION DE PLATS SALÉS ET DE DESSERTS SUCRÉS (8 pers. Max)

3 séances de 3h00 - **90 €** *(ou 3 X 30 €)*

Apprendre à réaliser des plats salés et des desserts sucrés.

Ravioles de truite, quenelles de brochet, saumon soufflé, saumon feuilleté... Royal chocolat, framboisier, succès praliné…

Mercredi	**27/03 - 03/04 - 17/04**	18h30	**GA005**	Berlioz	Bât F	Christian GRAND

LA PÂTE À CHOUX SOUS TOUTES SES FORMES (8 pers. Max)

3 séances de 3h00 - **90 €** *(ou 3 X 30 €)*

Apprendre à réaliser de la pâte à choux pour des usages salés ou sucrés.

Gougères, choux apéritifs, choux à la crème, éclairs variés, Saint-Honoré, bretzel sucré...

Mercredi	**22/05 - 29/05 - 05/06**	18h30	**GA006**	Berlioz	Bât F	Christian GRAND

CUISINE ITALIENNE *(8 pers. Max)*

3 séances de 3h00 - **90 €** *(ou 3 X 30 €)*

Pizza / Lasagnes / Sardines farcies.

Mercredi	**04/10 - 08/11 - 06/12**	18h30	**GA021**	Berlioz	Bât F	Antoinette FALCO

Aubergines à la pizzaiola / Lapin à la cacciatora / Polpette au ragù.

Mercredi	**10/01 - 07/02 - 13/03**	18h30	**GA022**	Berlioz	Bât F	Antoinette FALCO

Poivrons farcis / Pasta al forno & gratin de pâtes / Pasta con le sarde & pâtes avec sauce tomate et sardines.

Mercredi	**10/04 - 15/05 - 12/06**	18h30	**GA023**	Berlioz	Bât F	Antoinette FALCO

CUISINE CHINOISE *(8 pers. Max)*

3 séances de 3h00 - **90 €** *(ou 3 X 30 €)*

Viande de porc filaments sautée / Plats de légumes sautés avec viande / Viande et vermicelles sautés / Poulet Gonbao.

Jeudi	**11/01 - 18/01 - 25/01**	18h30	**GA031**	Berlioz	Bât F	Haiyan JIN

Huntun (soupe de raviolis) Pain chinois à la ciboulette / Tarte à la choucroute chinoise, soupe de Tofu tendre / Raviolis chinois.

Jeudi	**08/02 - 15/02 - 22/02**	18h30	**GA032**	Berlioz	Bât F	Haiyan JIN

Vermicelles sautées, nouilles sautées / Gâteau chinois aux potirons et haricots rouges / Feuilles de Tofu farcies.

Jeudi	**14/03 - 21/03 - 28/03**	18h30	**GA033**	Berlioz	Bât F	Haiyan JIN

CUISINE VÉGÉTARIENNE *(8 pers. Max)*

3 séances de 3h00 - **90 €** *(ou 3 X 30 €)*

Venez trouver dans ce cours de l'inspiration pour une cuisine végétarienne pleine de pep's ! Cuisine du quotidien, mais aussi lactofermentation, cuisine du monde, streetfood, simili carné… Emma se fera une joie de partager avec vous ses recettes et astuces pour que cuisine végétarienne rime avec gourmandise. Les cours seront construits en fonction de la saisonnalité des fruits et légumes, avec des produits biologiques et de producteurs locaux.

Lundi	**02/10 - 06/11 - 04/12**	18h30	**GA041**	Berlioz	Bât F	Emma SCHOEPFER
Lundi	**08/01 - 05/02 - 11/03**	18h30	**GA042**	Berlioz	Bât F	Emma SCHOEPFER
Lundi	**08/04 - 13/05 - 03/06**	18h30	**GA043**	Berlioz	Bât F	Emma SCHOEPFER

CUISINE SANS GLUTEN *(8 pers. Max)*

3 séances de 3h00 - **90 €** *(ou 3 X 30 €)*

Classiques revisités (pâtes à tartes, génoise, ravioles…), mais aussi découverte des spécialités du monde naturellement sans gluten constitueront le cœur de ce cours (cuisine végétarienne).

Lundi	**16/10 - 20/11 - 18/12**	18h30	**GA051**	Berlioz	Bât F	Emma SCHOEPFER
Lundi	**22/01 - 19/02 - 18/03**	18h30	**GA052**	Berlioz	Bât F	Emma SCHOEPFER
Lundi	**15/04 - 27/05 - 17/06**	18h30	**GA053**	Berlioz	Bât F	Emma SCHOEPFER

HISTOIRE / LETTRES / PHILOSOPHIE

DÉCOUVRIR L'ART

18 séances de 1h30 - **141 €** *(ou 3 X 47 €)*

L'apogée de l'art contemporain (peinture, sculpture, architecture) : pour une tentative d'analyse et d'exploration de l'art moderne et contemporain.
De l'expressionnisme abstrait à Cobra : l'expressionnisme abstrait (J Mitchell, M Rothko), l'art brut (J Dubuffet), Action Painting (J Pollock), Cobra (P Alechinsky). La sculpture contemporaine : la sculpture surréaliste (J Mirò, H Arp, L Bourgeois), l'art brut (J Dubuffet), le pop art…
Les débuts de l'architecture moderne : Le Deutscher Werkbund (H Scharoun…), l'architecture moderniste (T Garnier, A Perret, R Neutra)...

Lundi		18h30	HL001	Berlioz	Bât A	Gilles WOLFS

HISTOIRE DU MOBILIER ET DES ARTS DÉCORATIFS

14 séances de 2h00 - **147 €** *(ou 3 X 49 €)*

Chaque grande période historique a été marquée par un style mobilier et décoratif qui lui est propre et qui a été le reflet de l'époque, de sa richesse, des événements qui s'y sont produits et de ses moyens technologiques.

Mercredi		18h30	HL011	Berlioz	Bât A	Maud ALAUX

PHILOSOPHIE : L'ART COMME RÉSISTANCE

12 séances de 1h30 - **105 €** *(ou 3 X 35 €)*

Pourquoi la création artistique et l'émotion esthétique nous sont-ils indispensables ? L'art semble résister au temps et à l'usure de toute chose ainsi qu'à la marchandisation généralisée. Mais l'art se décline aussi au pluriel. Œuvres de l'esprit, adressées au plaisir des sens, les arts nous relient au monde et aux autres pour faire sens. Une manière de résister au nihilisme ambiant.

Mercredi	***(1 X tous les 15 jours)***	18h30	HL021	Berlioz	Bât A	Francis FISCHER

ATELIER D'ÉCRITURE

14 séances de 2h00 - **159 €** *(ou 3 X 53 €)*

À travers cet atelier d'écriture à la portée de tous (à partir de 16 ans), se vit autant l'expérience de la rencontre avec les mots que de celle avec le collectif.
Cet atelier, par son cheminement réfléchi entre contrainte et liberté, donne au participant des outils pour écrire vrai dans une réelle démarche de création.

Mercredi	***(1 X tous les 15 jours)***	18h00	HL031	Berlioz	Bât A	Priscille SILVA

L'ÉCRITURE THÉÂTRALE

14 séances de 1h30 - **120 €** *(ou 3 X 40 €)*

Écriture collaborative pour tout projet artistique, culturel (slam, conte, comédie, tragédie…) qui permet de mettre en œuvre des écritures particulières.

Jeudi	***(1 X tous les 15 jours)***	18h30	HL041	Berlioz	Bât A	Laurent DOLCI

CIVILISATION ÉGYPTIENNE

10 séances de 1h30 - **90 €** *(ou 3 X 30 €)*

Retracer l'histoire de la civilisation égyptienne en l'abordant non seulement d'un point de vue historique mais aussi sociologique.

Samedi	***(1 X tous les 15 jours)***	14h45	HL051	Manu.	Salle 3.12	Livia MENEGHETTI

LA TÉTRALOGIE DE RICHARD WAGNER

4 séances de 1h30 - **36 €** *(ou 3 X 12 €)*

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

Mardi	***octobre 2023***	18h15	HL061	Berlioz	Bât A	François BOURDON

LES CHEMINS DE COMPOSTELLE

5 séances de 1h30 - **45 €** *(ou 3 X 15 €)*

Via Turonensis départ Paris, Via Lemovicensis départ Vézelay, Via Podiensis départ Cluny, Via Tolosana départ Arles, El Camino Frances voie espagnole.

Mardi	***janvier 2024***	18h15	HL071	Berlioz	Bât A	François BOURDON

GÉNÉALOGIE, HISTOIRE DE FAMILLE

15 séances de 1h00 - **84 €** *(ou 3 X 28 €)*

Démarrer sa généalogie, approfondir ses connaissances, réaliser son arbre. Classer ses trouvailles familiales. Exploration des sites Généanet et Filae, ainsi que du logiciel Hérédis.

Mercredi	***Initiation***	18h30	HL081	Berlioz	Bât A	Christian COURTY
Mercredi	***Perf. (fév 2024)***	18h30	HL085	Berlioz	Bât A	Christian COURTY

ATELIER D'ÉCRITURE DE HAÏKU

8 séances de 2h00 - **90 €** *(ou 3 X 30 €)*

Les haïkus sont des petits poèmes nés au Japon au XVIIe 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	***à partir du 6 avril 2024***	09h45	HL091	Manu.	Salle 2.3	Olivier KLENCKLEN

JEUNES / ENFANTS / BÉBÉS

ÉVEIL MUSICAL POUR ENFANTS *(avec maman ou papa)*

28 séances de 45mn - **120 €** *(ou 3 X 40 €)*

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. ***L'inscription se fait au nom de l'enfant et le(s) parent(s) accompagnant(s) doivent souscrire à notre carte de membre adulte (10 €)*** .

Mardi	***0 - 5 ans***	17h00	JE001	Manu.	Salle 3.10	Irina SYTNIK
Mercredi	***0 - 5 ans***	16h00	JE002	Manu.	Salle 3.10	Irina SYTNIK
Mercredi	***0 - 5 ans***	17h00	JE003	Manu.	Salle 3.10	Irina SYTNIK

ATELIER YOGA BÉBÉ

8 séances de 1h00 - **96 €** *(ou 3 X 32 €)*

(1er ou 3ème trimestre) Avec maman, papa ou un proche. Permet d'accéder à la détente ainsi qu'à une remise en forme du corps. Soulage les maux de ventre, aide à l'endormissement et aide bébé dans sa prise de conscience du schéma corporel, développe l'estime de soi et favorise l'éveil sensoriel.

Samedi	***0 - 1 an***	09h40	JE011	Manu.	Salle 3.10	Virginie HERTEL
Samedi	***1 - 3 ans***	10h40	JE012	Manu.	Salle 3.10	Virginie HERTEL

ATELIER JEUX AUTOUR DES ÉMOTIONS *(PARENT & ENFANT)*

5 séances de 1h00 - **60 €** *(ou 3 X 20 €)*

(2ème trimestre) Un temps privilégié avec votre enfant pour découvrir autour du jeu : les émotions, coopération, la détente et le plaisir de rire !
Jeux coopératifs, jeux autour des émotions, fabrication d'une roue des émotions, massages parent-enfant, jeu du parachute et mimes.

Samedi	***3 - 4 ans***	09h40	JE021	Manu.	Salle 3.10	Virginie HERTEL
Samedi	***5 - 6 ans***	10h40	JE022	Manu.	Salle 3.10	Virginie HERTEL

BÉBÉS PISCINE (avec les parents)

Trimestre 9 séances - **96 €** *(ou 3 X 32 €)* / Année 27 séances - **261 €** *(ou 3 X 87 €)*

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

JARDIN AQUATIQUE (sans les parents)

Trimestre 9 séances - **99 €** *(ou 3 X 33 €)* / Année 27 séances - **270 €** *(ou 3 X 90 €)*

Mercredi	*4 ans à 6 ans*	10h15	**JA031/35**	Piscine	JJ Waltz	Astrid HADEY & Alexandre TROESCH
Samedi	*4 ans à 6 ans*	17h40	**JA021/25**	Piscine	JJ Waltz	Astrid HADEY & Steve GANGLOFF

NEMO PISCINE (sans les parents)

Trimestre 9 séances - **65 €** *(ou 23 € + 2 X 22 €)* / Année 27 séances - **177 €** *(ou 3 X 59 €)*

Mercredi	*6 - 9 ans*	11h00	**NM041/45**	Piscine	JJ Waltz	Astrid HADEY & Alexandre TROESCH
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 - **147 €** (ou 3 X 49 €)

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

Mercredi	*4 - 6 ans*	16h00	**JE031**	Berlioz	Gymnase	Sybille GERARD
Mercredi	*4 - 6 ans*	17h00	**JE032**	Berlioz	Gymnase	Sybille GERARD

THÉÂTRE ENFANTS

24 séances de 1h45 - **165 €** (ou 3 X 55 €)

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

Nouveauté 2023

24 séances de 1h00 - **102 €** *(ou 3 X 34 €)*

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

DESSIN ET COULEURS

24 séances de 2h00 - **201 €** *(ou 3 X 67 €)*

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	**JE061**	Berlioz	Bât A	Estelle SCHWINDENHAMMER

LANGUES

*** Niveau 1 = Débutants / Niveau 2 = Faux Débutants / Niveau 3 = 3ème année…**

D'autres possibilités peuvent être envisagées… faites connaître vos souhaits

ANGLAIS 1 - DÉBUTANTS

1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - **240 €** *(ou 3 X 80 €)*

Mardi	18h30	**AN101**	Berlioz	Bât A	David BOUTTIER
Mercredi	18h30	**AN102**	Berlioz	Bât A	Gérald GOCKER

L'ANGLAIS DANS LES VALISES

1 cours par semaine / 20 séances de 1h30 - **174 €**

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

Mercredi	*Débutants*	14h00	**AN111**	Berlioz	Bât A	Gérald GOCKER
Mercredi	*Faux Débutants*	15h30	**AN112**	Berlioz	Bât A	Gérald GOCKER

ANGLAIS 2 - FAUX DÉBUTANTS

1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - **240 €** *(ou 3 X 80 €)*

Lundi	15h30	**AN121**	Manu.	Salle 2.3	Gérald GOCKER
Mercredi	20h00	**AN122**	Berlioz	Bât A	David BOUTTIER

ANGLAIS 3 - 3ème année

1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - **240 €** *(ou 3 X 80 €)*

Mardi		20h00	**AN131**	Berlioz	Bât A	David BOUTTIER
Mercredi		18h30	**AN132**	Berlioz	Bât A	David BOUTTIER
Lundi	*Anglais 3 - 4*	14h00	**AN133**	Manu.	Salle 2.3	Gérald GOCKER

ANGLAIS 4 - 4ème année

1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - **240 €** *(ou 3 X 80 €)*

Jeudi	*Anglais 4 - 5*	18h00	**AN141**	Berlioz	Bât A	Danièle VIOT
Vendredi	*Anglais 4 - 5*	10h00	**AN142**	Manu.	Salle 2.3	Debbie HACQUART

ANGLAIS 5 - 5ème année

1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - **240 €** *(ou 3 X 80 €)*

Vendredi	*Anglais 5 - 6*	08h30	**AN151**	Manu.	Salle 2.3	Debbie HACQUART

ANGLAIS 6 - 6ème année

1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - **240 €** *(ou 3 X 80 €)*

Jeudi	*Anglais 6 - 7*	10h00	**AN161**	Manu.	Salle 2.3	Debbie HACQUART

ANGLAIS CONVERSATION

1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - **240 €** *(ou 3 X 80 €)*

Jeudi		08h30	**AN171**	Manu.	Salle 2.3	Debbie HACQUART

ALLEMAND

1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - **240 €** *(ou 3 X 80 €)*

Lundi	*Allemand 1*	18h30	**LA111**	Berlioz	Bât A	Gérald GOCKER
Jeudi	*Allemand 2*	18h30	**LA121**	Berlioz	Bât A	Gérald GOCKER
Mardi	*Allemand 3*	18h30	**LA131**	Berlioz	Bât A	Gérald GOCKER
Jeudi	*Conversation*	14h00	**LA141**	Manu.	Salle 3.12	Gérald GOCKER

ESPAGNOL

1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - **240 €** *(ou 3 X 80 €)*

Jeudi	*Espagnol 1*	18h30	**LA311**	Berlioz	Bât A	Edinson GONZÁLEZ

Mercredi	***Espagnol 1***	19h15	**LA312**	Berlioz	Bât A	22 X 1h30 - **189 €** *(ou 3 X 63 €)*	Carola RODRIGUEZ
Mardi	***Espagnol 2***	20h00	**LA321**	Berlioz	Bât A		Edinson GONZÁLEZ
Mardi	***Espagnol 2 - 3***	18h30	**LA331**	Berlioz	Bât A		Edinson GONZÁLEZ
Mercredi	***Espagnol 2 - 3***	17h45	**LA332**	Berlioz	Bât A	22 X 1h30 - **189 €** *(ou 3 X 63 €)*	Carola RODRIGUEZ
Mercredi	***Conversation***	16h15	**LA341**	Berlioz	Bât A	22 X 1h30 - **189 €** *(ou 3 X 63 €)*	Carola RODRIGUEZ

ITALIEN

1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - **240 €** *(ou 3 X 80 €)*

Mardi	***Italien 1***	19h50	**LA411**	Berlioz	Bât A	Patricia MUGNAIONI
Lundi	***Italien 2***	19h30	**LA421**	Berlioz	Bât A	Patricia MUGNAIONI
Mardi	***Italien 3***	18h20	**LA431**	Berlioz	Bât A	Patricia MUGNAIONI
Lundi	***Conversation***	18h00	**LA441**	Berlioz	Bât A	Patricia MUGNAIONI

PORTUGAIS

1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - **240 €** *(ou 3 X 80 €)*

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 - **240 €** *(ou 3 X 80 €)*

Mardi	***Russe 1***	19h30	**LA611**	Manu.	Salle 2.3	Irina SYTNIK
Mercredi	***Russe 2***	18h00	**LA621**	Manu.	Salle 2.3	Irina SYTNIK
Mardi	***Russe 3***	18h00	**LA631**	Manu.	Salle 2.3	Irina SYTNIK

GREC MODERNE

1 cours par semaine / 18 séances de 2h00 - **207 €** *(ou 3 X 69 €)*

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

ARABE

1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - **240 €** *(ou 3 X 80 €)*

Vendredi	***Arabe 1***	18h30	**LA811**	Manu.	Salle 2.3	Lucy RAMSES
Jeudi	***Arabe 2***	18h30	**LA821**	Berlioz	Bât A	Lucy RAMSES

LANGUE DES SIGNES FRANÇAISE (LSF)

Nouveauté 2023

1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - **240 €** *(ou 3 X 80 €)*

Lundi	***Initiation***	18h30	**LA911**	Berlioz	Bât A	Maxine KECHICHE

MULTIMÉDIA

INITIATION À L'INFORMATIQUE, INTERNET INITIATION

6 séances de 2h00 - **108 €** *(ou 3 X 36 €)*

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 - **108 €** *(ou 3 X 36 €)*

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

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

LA MESSAGERIE ÉLECTRONIQUE *(6 pers. Max)*

Nouveauté 2023

2 séances de 2h30 - **51 €** *(ou 3 X 17 €)*

Création, gestion d'une adresse mail, utilisation de sa ou de ses adresses mails avec navigateur et logiciel/programme dédié. Pièces jointes, sauvegarde.

Lundi		18h00	**IF021**	Berlioz	Bât F	Nathalie SCHREIBER

GOOGLE WORKSPACE (suite bureautique gratuite) *(6 pers. Max)*

Nouveauté 2023

8 séances de 2h30 -**204 €** *(ou 3 X 68 €)*

Gmail (courriel), Google Drive (sauvegardes & synchronisation), Google Docs (traitement de texte), Google Sheets (tableur) et google Meet (visioconférence).

Lundi		18h00	**IF031**	Berlioz	Bât F	Nathalie SCHREIBER

MAÎTRISEZ VOTRE IPAD/IPHONE *(5 pers. Max)*

5 séances de 2h30 - **153 €** *(ou 3 X 51 €)*

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

Mardi	***Seniors***	09h00	**IF041**	Manu.	Salle 2.3	Nathalie SCHREIBER
Jeudi	***Débutants***	18h00	**IF051**	Berlioz	Bât F	Nathalie SCHREIBER
Jeudi	***Perfectionnement***	18h00	**IF061**	Berlioz	Bât F	Nathalie SCHREIBER

SMARTPHONES & TABLETTES ANDROID *(5 pers. Max)*

5 séances de 2h30 - **153 €** *(ou 3 X 51 €)*

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

Mercredi	***Débutants***	18h00	**IF071**	Berlioz	Bât F	Nathalie SCHREIBER
Mercredi	***Perfectionnement***	18h00	**IF081**	Berlioz	Bât F	Nathalie SCHREIBER

L'ICLOUD DANS TOUS SES ÉTATS *(5 pers. Max)*

Nouveauté 2023

3 séances de 2h30 - **75 €** *(ou 3 X 25 €)*

Sur tous les périphériques utilisés (IPHONE, IPAD, MAC ou PC). Paramétrage, utilisation applications ONLINE (Notes, Drive, Calendrier, Photos...).

Lundi		18h00	**IF091**	Berlioz	Bât F	Nathalie SCHREIBER

INITIATION MAC *(6 pers. Max)*

5 séances de 2h30 - **129 €** *(ou 3 X 43 €)*

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	**IF101**	Berlioz	Bât F	Aurélien SCHREIBER

MUSIQUE

INSTRUMENTS

ADULTES : 30 séances de 30 mn - 750 € *(ou 3 X 250 €)*

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

TARIF ENFANTS MOINS DE 16 ANS : 30 séances de 30 mn - 600 € *(ou 3 X 200 €)*

PIANO

Mercredi	***après-midi***	***Tél : 06 75 60 07 00***	**MU001** / **MU005**		Isabelle DURAND

Jeudi	*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
	possibilité 2 élèves	*aschreiber@orange.fr*	MU051 / MU055	Aurélien SCHREIBER

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	Élisabeth MUGNIER PETERMANN

BATTERIE

Mardi, Mercredi ou Jeudi		*Tél : 06 72 55 56 85*	MU091 / MU095	Christophe SIMON

CHANT ADULTES

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

COURS D'IMPROVISATION AU PIANO

Nouveauté 2023

10 séances de 1h15 - **120 €** *(ou 3 X 40 €)*

Cours de piano pratique, un enseignement disparu depuis un siècle, actualisé, adapté au niveau de chacun. ***(5 pers. Max)***

Jeudi	19h00	MU121	Berlioz	Bât F	Jean-Claude OMEYER
Jeudi	20h15	MU125	Berlioz	Bât F	Jean-Claude OMEYER

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 : 14 séances
1 année : 28 séances

STUDIO DANSE - 1 ROUTE DE STRASBOURG - COLMAR

DÉMARRAGE À PARTIR DU 18 SEPTEMBRE 2023

GYM DOUCE *

GYM DE MAINTIEN, RENFORCEMENT, ASSOUPLISSEMENT, COORDINATION ET ÉQUILIBRE

Lundi		Inès CINOTTI	10h30	RF001	**(14 X 45 mn, 96 €)**	RF005 **(28 X 45 mn, 180 €)**

STRETCHING *

ÉTIREMENT, ASSOUPLISSEMENT MUSCULAIRE ET RELAXATION

Mercredi		Inès CINOTTI	10h00	RF011	**(14 X 45 mn, 96 €)**	RF015 **(28 X 45 mn, 180 €)**

BODY SCULPT / BODY TONIC *

RENFORCEMENT MUSCULAIRE DE TOUT LE CORPS

Lundi		Inès CINOTTI	09h30	RF021	**(14 X 45 mn, 96 €)**	RF025 **(28 X 45 mn, 180 €)**
Vendredi	** Méthode Tabata*	Inès CINOTTI	12h30	RF031	**(14 X 45 mn, 96 €)**	RF035 **(28 X 45 mn, 180 €)**

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

STEP *

Nouveauté 2023

ACTIVITÉ CARDIO-VASCULAIRE SUR UNE MARCHE ASSOCIÉ A UN DÉVELOPPEMENT DU RYTHME ET DE LA COORDINATION

Mardi		Sarah CAPPELLO	12h15	RF041	**(14 X 1 h, 120 €)**	RF045 **(28 X 1 h, 222 €)**

BODY TONIC *

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

Lundi		Jeannine ARMBRUSTER	18h30	RF051	**(14 X 1 h, 120 €)**	RF055 **(28 X 1 h, 222 €)**

COCKTAIL FITNESS *

ENCHAINEMENTS DE MOUVEMENTS FONCTIONNELS, RENFORCER LA POSTURE ET LES MUSCLES PROFONDS

Lundi	Nouveauté 2023	Théo BEY	17h30	RF061	**(14 X 1 h, 120 €)**	RF065 **(28 X 1 h, 222 €)**

SÉANCES COLLECTIVES DE 1 heure

1 semestre : 14 séances
1 année : 28 séances

STUDIO DANSE - 1 ROUTE DE STRASBOURG - COLMAR

DÉMARRAGE À PARTIR DU 18 SEPTEMBRE 2023

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*	Théo BEY	18h30	RF101	**(14 X 1 h, 120 €)**	RF105	**(28 X 1 h, 222 €)**
Mardi	*Niveau 1-2*	Inès CINOTTI	11h00	RF111	**(14 X 1 h, 120 €)**	RF115	**(28 X 1 h, 222 €)**
Mardi	*Niveau 1-2*	Inès CINOTTI	12h15	RF121	**(14 X 1 h, 120 €)**	RF125	**(28 X 1 h, 222 €)**
Mercredi	*Niveau 1-2*	Inès CINOTTI	11h00	RF131	**(14 X 1 h, 120 €)**	RF135	**(28 X 1 h, 222 €)**
Jeudi	*Niveau 1*	Inès CINOTTI	09h30	RF141	**(14 X 1 h, 120 €)**	RF145	**(28 X 1 h, 222 €)**
Jeudi	*Niv 2-3 (Yoga/Garuda)*	Cathy BERGZOLL	12h30	RF151	**(14 X 1 h, 120 €)**	RF155	**(28 X 1 h, 222 €)**

AQUA-GYM

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

Professeurs diplômés

1 semestre 14 séances - **132 €** *(ou 3 X 44 €)*
1 semestre 28 séances - **240 €** *(ou 3 X 80 €)*

PISCINE JJ WALTZ - 2 RUE SCHUMAN - COLMAR

DÉMARRAGE À PARTIR DU 18 SEPTEMBRE 2023

Lundi	*Seniors*	Astrid HADEY	11h30	AG101	AG105
Lundi		Astrid HADEY	12h15	AG111	AG115
Lundi		Alexandre TROESCH	20h15	AG151	AG155
Mardi		Frédérique MELIN	11h30	AG161	AG165
Mardi		Frédérique MELIN	13h00	AG181	AG155
Mardi		Frédérique MELIN	20h00	AG201	AG205
Jeudi		Frédérique MELIN	13h45	AG291	AG295

Vendredi	Christelle, Astrid, Alex	19h00	**AG321**	**AG325**
Vendredi	Christelle, Astrid, Alex	19h45	**AG331**	**AG335**

SPORTS - LOISIRS - DANSE

ÉDUCATION PHYSIQUE *

28 séances de 1h30 - **141 €** *(ou 3 X 47 €)*

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

ATELIER ÉQUILIBRE SENIORS *

28 séances de 1h00 - **105 €** (ou 3 X 35 €)

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
Mardi	15h30	**SP006**	Manu.	Salle 3.12	Anne-Marie BOISSET

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN SENIORS *

28 séances de 1h00 - **105 €** (ou 3 X 35 €)

Exercices gymniques selon ses capacités pour maintenir son anatonomie 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 - **141 €** *(ou 3 X 47 €)*

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

Mardi	***Niveau Loisir***	20h00	**SP021**	Berlioz	Gymnase	Franck MARAIS

VOLLEY-BALL *

28 séances de 1h30 - **141 €** *(ou 3 X 47 €)*

Mercredi	***Niveau Loisir***	19h45	**SP031**	Berlioz	Gymnase	Louis WALTER

ESCALADE EN SALLE *

28 séances de 1h30 - **168 €** *(ou 3 X 56 €)*

Lundi	***dont 3 sorties sites naturels***	18h15	**SP041**		Wintzenheim	Philippe OSBERGER

BADMINTON

28 séances de 1h30 - **141 €** *(ou 3 X 47 €)*

Lundi	***Niveau Loisir***	20h00	**SP051**	Berlioz	Gymnase	Frédéric STRENG

INITIATION AU BRIDGE

10 séances de 1h45 - **99 €** *(ou 3 X 33 €)*

Vous avez toujours rêvé de pouvoir pratiquer ce sport de l'esprit, le bridge ? Voici l'opportunité, rare, de l'apprendre en vous amusant.

Jeudi	***Niveau Loisir***	19h15	**SP061**	Berlioz	Bât A	Gérard MARINO

JEUX DE SOCIÉTÉ *(Venez vous amuser avec nous !)*

1 séances de 3h30 - **7 €**

Il y en aura pour tous les goûts ! **16 septembre 2023** : Des chiffres et des lettres **SP071** / **25 novembre 2023** : Comment résister ?! **SP072**
3 février 2024 : Faire des vagues **SP073** / **6 avril 2024** : Se mettre au vert **SP074** / **22 juin 2024** : A vos marques, prêts... partez ! **SP075**

Samedi	14h00		Manu.	Salle 2.3	Julie & Elise

VISITE INSOLITE DE FRIBOURG (ALLEMAGNE)

La sortie de 3h00 - **15 €**

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

Samedi	***13 avril 2024***	14h00	**SP081**	rdv gare de Fribourg	Gérard LESER

VISITE INSOLITE DU GRAND BÂLE (SUISSE)

La sortie de 4h00 - **20 €**

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

Samedi	***27 avril 2024***	14h15	**SP085**	rdv gare de Bâle	Gérard LESER

RANDONNÉES SANS FRONTIÈRES Christian FUHRMANN & Yves GAUTHIER

La sortie : durée de 4h00 à 5h00 - **18 €**

Réunion d'information le jeudi 21 septembre 2023 à 18h30 au Collège Berlioz. La journée, pour découvrir de nouveaux paysages. Pique-nique.
Toutes les approches se feront par transports en commun, hormis Breisach en covoiturage. **Inscription jusqu'au jeudi soir.**

Samedi	***23/09/2023***	**RD001**	Orbey - Trois Épis (un air de pèlerinage...) (68)
Samedi	***14/10/2023***	**RD002**	Titisee - Himmelreich (encore un pèlerinage, Himmelreich Jakobusweg...) (D)
Samedi	***18/11/2023***	**RD003**	Ste Marie aux Mines - Saales (traversée vosgienne inter-départementale) (67/68)
Samedi	***09/12/2023***	**RD004**	Château de Rötteln - Bâle (en quête de Noël) (CH)
Samedi	***13/01/2024***	**RD005**	Schluchsee - Titisee (les 2 merveilles de la Forêt Noire) (D)
Samedi	***10/02/2024***	**RD006**	Rheinfelden - Bad Saeckingen (les bords du Rhin traditionnels) (D/CH)
Samedi	***16/03/2024***	**RD007**	Wissembourg - Soultz sous forêt (les collines de l'Outre-Forêt) (67)
Vendredi	***13/04/2024***	**RD008**	Flüh - Aesch (les contre-forts du Jura suisse) (CH)
Samedi	***25/05/2024***	**RD009**	Cascade de Triberg (une autre merveille de la Forêt Noire) (D)
Samedi	***15/06/2024***	**RD010**	Niederbronn - Philippsbourg (aux confins de l'Alsace et de la Lorraine) (67/57)
Samedi	***06/07/2024***	**RD011**	Wiedereneck - Haldenhof (la crête via le Belchen) (D)

DANSE

DANSE DE SALON *(Trimestre)* *démarrage semaine du 11 septembre 2023*

10 séances de 1h00 - **90 €** *(ou 3 X 30 €)*

Mercredi	***Débutants Rock***	19h00	**DS011**	Studio	Danse	Cédric BARSCH

DANSE DE SALON *DÉBUTANTS* *(Semestre)* *démarrage semaine du 11 septembre*

20 séances de 1h00 - **180 €** *(ou 3 X 60 €)*

Mardi	***Marche Valse Rock Madison...***	17h30	**DS021**	Studio	Danse	Seniors	Jean-Marcel BARSCH
Mardi	***Marche Valse Tango Foxtrot...***	19h30	**DS022**	Studio	Danse		Jean-Marcel BARSCH
Mercredi	***Salsa Chacha Bachata Samba...***	19h00	**DS023**	Studio	Danse		Jean-Marcel BARSCH
Mercredi	***Rock Valse Tango Chacha***	20h00	**DS024**	Studio	Danse		Cédric BARSCH

Mercredi	*Rock Chacha Salsa Bachata*	21h00	DS025	Studio	Danse	Perfectionnement	Cédric BARSCH
Jeudi	*Paso Valse Tango…*	18h30	DS026	Studio	Danse		Jean-Marcel BARSCH
Jeudi	*Salsa Rock Bachata…*	19h30	DS027	Studio	Danse		Jean-Marcel BARSCH

CLAQUETTES

28 séances de 1h00 - **156 €** *(ou 3 X 52 €)*

Mercredi	***Débutants***	17h00	DS031	Studio	Danse	Dominique MEISTERMANN
Mercredi	***Perfectionnement***	18h00	DS035	Studio	Danse	Dominique MEISTERMANN

DANSE ZUMBA

28 séances de 1h00 - **156 €** *(ou 3 X 52 €)*

Lundi	***Tous niveaux***	19h30	DS041	Studio	Danse	Sarah CAPPELLO
Jeudi	***Tous niveaux***	19h00	DS045	Studio	Danse	Mylène PICHON

DANSE AFRICAINE TRADITIONNELLE

26 séances de 1h30 - **282 €** *(ou 3 X 94 €)*

Séance découverte le vendredi 29 septembre 2023 à 18h30 à la Manufacture.

Vendredi	***Tous niveaux***	18h30	DS051	Manu.	Salle 3.12	Souleymane OUATTARA

DANSE ORIENTALE *(1 X tous les 15 jours)*

Nouveauté 2023

10 séances de 1h30 - **90 €** *(ou 3 X 30 €)*

Danse orientale-Découverte des styles de danses égyptiennes, iraniennes, marocaines, gitanes, tribales…

Samedi	***Tous niveaux***	16h15	DS061	Manu.	Salle 3.12	Livia MENEGHETTI

STAGE DE BOLLYWOOD *(période congés scolaires)*

Nouveauté 2023

1 séance de 3h00 - **18 €**

Vous amuser en dansant le bollywood. Véritable fusion de toutes les danses indiennes, la danse Bollywood se danse dans la joie.

Samedi	***Tous niveaux / 28 octobre 23***	14h15	DS071	Manu.	Salle 3.12	Livia MENEGHETTI
Samedi	***Tous niveaux / 2 mars 24***	14h15	DS075	Manu.	Salle 3.12	Livia MENEGHETTI

44 rue Ampère
68000 COLMAR
03 89 23 36 72

FICHE D'INSCRIPTION 2023-2024

Nom : ..... . Prénom : .....

Courriel : ..... @ ..... *OBLIGATOIRE*

Date de naissance : .... N° adhérent : .....

Tél portable : ..... Tél fixe : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

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 (Moins 15 % sur la 3ème activité, sur le tarif le plus bas)		€

Chèque 1		CB		Site Web	
Chèque 2		Espèces		Autre	
Chèque 3					

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 à la suite d'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 pour une durée minimum d'arrêt d'un mois consécutif.

DATE ET SIGNATURE

LE __ __ / __ __ / __ __ __ __ _____

Rédactionnel : Équipe UP Colmar - ALEP
Visuels de couverture : Burst, Freeimages, Pexels, Picjumbo, Unsplash - Graphisme : www.regardgraphiste.com

ANIMATEUR... POURQUOI PAS VOUS ?

Si vous souhaitez transmettre votre passion,
si vous souhaitez la partager,
n'hésitez pas à nous contacter courant janvier 2024...

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