

Université Populaire de Colmar



2024

2025



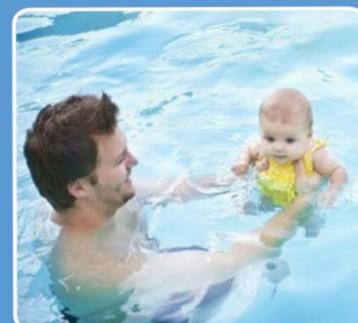
Art & artisanat



Bien-être



Conférences



Enfants & bébés



Epanouissement



Gastronomie



Histoire/lettres/philo



Langues



Multimédia



Musique



Remise en forme



Sports & loisirs

250 activités / de nombreuses nouveautés
www.alep.asso.fr

UNIVERSITÉ POPULAIRE DE COLMAR - ALEP

« L'éducation est l'arme la plus puissante que l'on puisse utiliser pour changer le monde. » [Nelson Mandela (1918-2013)]

L'année 2023-2024 se caractérise par un retour significatif de l'activité : l'équilibre financier a été retrouvé grâce à nos 2300 adhérents qui ont réalisé 3 250 inscriptions (soit un ratio de 1,4 inscriptions par adhérent) et nous ont permis d'atteindre les objectifs de notre budget prévisionnel.

Les réajustements nécessaires de nos tarifs à la rentrée dernière n'ont pas impacté significativement notre activité globale. Le retour à un rythme d'augmentation du prix des activités de 1% par an est de nouveau applicable pour les années à venir. La mise place du paiement en 3 fois par chèques, ou en 4 fois en ligne avec PayPal, destinée à répartir le mieux possible vos paiements, a été plébiscitée par nombre de nos adhérents. De même, les inscriptions au prorata du nombre de séances restantes (pour les activités qui le permettent) ont très bien fonctionné tout au long de l'année.

Les bénévoles du conseil d'administration et les salariés (Elsa, Véronique et Marco) ont mis tout en œuvre pour que les 250 activités proposées se déroulent dans les meilleures conditions possibles.

Nos bons résultats financiers vont nous permettre de recommencer à investir dans de nouveaux équipements pour améliorer encore la qualité matérielle de nos activités. Je tiens bien sûr à remercier tous nos animateurs pour leur engagement passé, présent et futur : nous accueillerons ainsi à la rentrée une vingtaine de « petits » nouveaux... Merci à celles et ceux qui nous assurent de leur confiance régulière en ces temps toujours difficiles.

Pour finir, je me permets modestement de paraphraser Nelson Mandela en disant,

« L'éducation populaire est l'arme la plus puissante que l'on puisse utiliser pour améliorer notre vie quotidienne. »
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 En tenant compte des périodes d'ouverture du Bureau.
Par téléphone	03.89.23.36.72	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 23 SEPTEMBRE 2024

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 21 octobre 2024 au 3 novembre 2024 inclus / **Noël** : du 23 décembre 2024 au 5 janvier 2025 inclus

Hiver : du 10 février 2025 au 23 février 2025 inclus / **Printemps** : du 7 avril 2025 au 21 avril 2025 inclus

S'INSCRIRE

SOIT PAR COURRIER

44 rue Ampère - 68000 COLMAR

(POSSIBILITÉ DE PAYER EN 2 FOIS)

Envoyez 2 chèques

- 1er chèque (50 % de l'activité + carte de membre)

encaissé en **octobre** 2024.

- 2ème chèque (50 % de l'activité) encaissé en **février** 2025.

Remplissez votre fiche d'inscription.

Retournez-la accompagnée du règlement par chèque
(cours + carte de membre).

(POSSIBILITÉ DE PAYER EN 3 FOIS)

Envoyez 3 chèques

- 1er chèque (1/3 de l'activité + carte de membre)

encaissé en **octobre** 2024.

- 2ème chèque (1/3 de l'activité) encaissé en **janvier** 2025.

- 3ème chèque (1/3 de l'activité) encaissé en **avril** 2025.

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 20 septembre 2024

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 23 septembre 2024 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. 3 & 4)

BIEN-ÊTRE (p. 4 & 5)

CONFÉRENCES (p. 5 & 6)

ÉPANOUISSEMENT / ATELIERS (p. 6 & 7)

GASTRONOMIE (p. 8)

HISTOIRE / LETTRES / PHILOSOPHIE (p. 8 & 9)

JEUNES / ENFANTS / BÉBÉS (p. 9 & 10)

LANGUES (p. 10 & 11)

MULTIMÉDIA (p. 11 & 12)

MUSIQUE (p. 12)

REMISE EN FORME (p. 12 & 13)

PILATES - AQUAGYM (p. 13)

SPORTS / LOISIRS / DANSE (p. 13 & 14)

FICHE D'INSCRIPTION (p. 15)

ART - ARTISANAT

INITIATION À L'APICULTURE

5 ou 6 séances de 2h00 - 46 €

4 séances théoriques + 1 ou 2 séances rucher école

Vendredi 7 mars 2025 18h30 **AR001** Manu. Salle 3.10 Jean-Pierre RINGLER & Jean-Pierre HIRTZ

COUPE / COUTURE

26 séances de 2h00 - 291 € (ou 3 X 97 €)

Découvrir la couture et les tissus ou poursuivre vos projets, découvrir les techniques, le plaisir de créer des pièces personnalisées et échanger les idées.

Lundi (21 X 2h30, débutants ou plus) 09h00 **AR011** Manu. Salle 2.3 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

Lundi Tous niveaux 18h00 **AR013** 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

26 séances de 2h00 - 291 € (ou 3 X 97 €)

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 - 112,50 € (ou 3 X 37,50 €)

Jeudi Débutants 18h00 **AR022** Berlioz Bât A Jacqueline KLEIN

BRODERIE CRÉATIVE

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

Découverte et acquisition des bases de la broderie, créations décoratives, artistiques ou utilitaires. Accompagnement personnalisé.

Vendredi Initiation 10h00 **AR025** Manu. Salle 2.4 Françoise MILLION

SCRAPBOOKING

20 séances de 2h00 - 225 € (ou 3 X 75 €)

Au travers de la carterie sur thèmes divers : anniversaire, fête, Noël...et (mise en scène de photos) en créant des albums personnalisés.

Lundi Tous niveaux 18h30 **AR031** Berlioz Bât A Nadège PETITJEAN

Mardi Tous niveaux 09h30 **AR035** Manu. Salle 3.10 Nadège PETITJEAN

ART FLORAL (Matériel à charge du participant)

9 séances de 3h00 - 151,50 € (ou 3 X 50,50 €)

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

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

3 séances de 3h00 - 52 €

Mardi 3, 10 & 17 décembre 18h15 **AR045** Manu. Salle 3.10 Eve

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

3 séances de 3h00 - 52 €

Mardi *1er, 8 & 15 avril* 18h15 **AR046** Manu. Salle 3.10 Eve

SCULPTURE SUR BOIS

20 séances de 2h00 - 225 € (ou 3 X 75 €)

Mardi *Tous niveaux* 18h30 **AR051** Berlioz Bât F Gilles THOMA
Mercredi *Tous niveaux* 18h00 **AR052** Berlioz Bât F Gilles THOMA

LA MARQUETERIE DE PAILLE (Matériel à charge du participant)

10 séances de 2h00 - 112,50 € (ou 3 X 37,50 €)

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.

Lundi *janvier 2025* 18h30 **AR055** Berlioz Bât F Maud ALAUX

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

Maud ALAUX

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

Lundi *Débutants / Septembre* 18h30 **AR061** Berlioz Bât F 10 séances de 2h00 - 112,50 € (ou 3 X 37,50 €)
Mercredi *Débutants / Septembre* 14h00 **AR062** Berlioz Bât F 10 séances de 3h00 - 168 € (ou 3 X 56 €)
Jeudi *Intermédiaires / Septembre* 18h30 **AR063** Berlioz Bât F 10 séances de 2h00 - 112,50 € (ou 3 X 37,50 €)
Mercredi *Intermédiaires / Janvier* 14h00 **AR065** Berlioz Bât F 10 séances de 3h00 - 168 € (ou 3 X 56 €)
Jeudi *Intermédiaires / Janvier* 18h30 **AR066** Berlioz Bât F 10 séances de 2h00 - 112,50 € (ou 3 X 37,50 €)

MODELAGE DE LA TERRE CRUE (+ apprentissage et création de moules)



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

Apprendre les volumes et les formes en 3D à partir de l'argile (création d'ossatures en fil de fer et sculpture de la terre).

Vendredi 10h00 **AR071** Manu. Salle 3.10 Ingrid COLPART

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

10 séances de 2h45 - 210 € (ou 3 X 70 €)

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

Lundi *octobre à décembre* 19h00 **AR081** Berlioz Bât F (8 X 2h45, 168 € / 3 X 56) Patricia MARINO
Jeudi *octobre à décembre* 19h00 **AR083** Berlioz Bât F Patricia MARINO
Lundi *fin février à mai 2025* 19h00 **AR085** Berlioz Bât F Patricia MARINO
Jeudi *fin février à juin 2025* 19h00 **AR087** Berlioz Bât F Patricia MARINO

PEINTURE GOUACHE, ACRYLIQUE ET HUILE

12 séances de 2h15 - 151,50 € (ou 3 X 50,50 €)

Jeudi *Tous niveaux* 09h00 **AR115** Manu. Salle 3.10 Estelle SCHWINDENHAMMER

ENCRE DE CHINE, AQUARELLE, PASTEL

20 séances de 2h15 - 252 € (ou 3 X 84 €)

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

PEINTURE ABSTRAITE OU FIGURATIVE

20 séances de 2h15 - 252 € (ou 3 X 84 €)

Mercredi *Tous niveaux* 18h30 **AR125** Berlioz Bât D Françoise SCHLUMBERGER

DÉCOUVERTE ET MAÎTRISE DE L'AQUARELLE

24 séances de 2h00 - 270 € (ou 3 X 90 €)

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

Mercredi 18h30 **AR131** Manu. Salle 3.10 Ingrid COLPART
Vendredi 17h30 **AR132** Manu. Salle 3.10 Ingrid COLPART

DESSIN

24 séances de 2h00 - 270 € (ou 3 X 90 €)

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

Vendredi *Tous niveaux* 14h00 **AR161** Manu. Salle 3.10 Estelle SCHWINDENHAMMER

DESSIN ET COULEUR

24 séances de 2h00 - 270 € (ou 3 X 90 €)

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

Lundi *Tous niveaux* 19h00 **AR171** Berlioz Bât D Estelle SCHWINDENHAMMER
Mercredi *Tous niveaux* 14h00 **AR175** Berlioz Bât D Estelle SCHWINDENHAMMER

INITIATION AU DESSIN MANGA



24 séances de 1h15 - 168 € (ou 3 X 56 €)

Vendredi 12h30 **AR181** Manu. Salle 3.10 Ingrid COLPART

PAYSAGES ET CARNETS DE VOYAGE

22 séances de 2h00 - 246 € (ou 3 X 82 €)

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

Jeudi *Tous niveaux* 18h30 **AR191** Berlioz Bât A Paul TEYSSIER

PORTRAIT

22 séances de 2h00 - 246 € (ou 3 X 82 €)

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

Mardi *Tous niveaux* 18h30 **AR195** Berlioz Bât A Paul TEYSSIER

PRÉPARATION DE DOSSIERS POUR CANDIDATURE EN ÉCOLE D'ART



24 séances de 2h00 - 270 € (ou 3 X 90 €)

Ecole Boule, Olivier de Serres, Duperré... mise en place de dossiers artistiques, différentes techniques de dessin, graphisme, photo et vidéo...

Samedi *Tous niveaux* 13h00 **AR200** Manu. Salle 3.10 Ingrid COLPART

BIEN-ÊTRE

LA PHILOSOPHIE DU YOGA *cours théorique*



28 séances de 1h00 - 150 € (ou 3 X 50 €)

Comprendre que le yoga ne se limite pas aux Asanas (postures). Amener une dimension philosophique dans la pratique du yoga.

Jeudi 18h30 **BE001** Berlioz Bât A Sandrine VERWAERDE

YOGA *Seniors*

28 séances de 1h00 - 160,50 € (ou 3 X 53,50 €)

Lundi 09h00 **BE003** Studio Danse Florence OSMONT
Lundi 10h30 **BE004** Manu. Salle 3.12 Florence OSMONT
Vendredi 10h00 **BE005** Manu. Salle 3.12 Maria MUTZ

YOGA DOUX



28 séances de 1h15 - 201 € (ou 3 X 67 €)

Apprendre à respirer, mobiliser notre corps, dénouer les tensions, approfondir les postures et finir par un temps de relaxation et de méditation.

Mercredi	10h30	BE007	Manu.	Salle 3.12	Morgane ARA
----------	-------	-------	-------	------------	-------------

YOGA Tout public

28 séances de 1h30 - 240 € (ou 3 X 80 €)

Lundi	15h00	BE011	Manu.	Salle 3.12	Florence OSMONT	
Lundi	16h30	BE012	Manu.	Salle 3.12	Florence OSMONT	
Lundi	(28 X 1h00, 160,50 €)	20h30	BE013	Manu.	Salle 3.12	Lucie DOLMAIRE
Mercredi	08h45	BE014	Manu.	Salle 3.12	Morgane ARA	
Mercredi	16h30	BE015	Manu.	Salle 3.12	Ravinder SINGH	
Mercredi	18h00	BE016	Manu.	Salle 3.12	Ravinder SINGH	
Mercredi	19h30	BE017	Manu.	Salle 3.12	Ravinder SINGH	
Judi	(28 X 1h15, 201 € / 3 X 67)	12h30	BE018	Studio	Danse	Michaël HUMBRECHT
Judi	18h45	BE019	Manu.	Salle 3.12	Maria MUTZ	
Vendredi	(28 X 1h15, 201 € / 3 X 67)	08h15	BE020	Manu.	Salle 3.12	Florence OSMONT
Vendredi	(28 X 1h15, 201 € / 3 X 67)	12h30	BE021	Studio	Danse	Maria MUTZ

YIN YOGA

28 séances de 1h00 - 160,50 € (ou 3 X 53,50 €)

Judi	17h30	BE031	Manu.	Salle 3.12	Maria MUTZ
------	-------	-------	-------	------------	------------

YOGA DANSE



28 séances de 1h00 - 160,50 € (ou 3 X 53,50 €)

Lundi	19h30	BE035	Manu.	Salle 3.12	Lucie DOLMAIRE
-------	-------	-------	-------	------------	----------------

YOGA ET RELAXATION SONORE



28 séances de 1h30 - 240 € (ou 3 X 80 €)

Cours de Hatha yoga tous niveaux suivis d'une relaxation sonore (bols tibétains, bols en cristal, gong... pour un lâcher prise plus profond.

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

RELAXATION SONORE

28 séances de 1h00 - 160,50 € (ou 3 X 53,50 €)

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

Mardi	19h30	BE051	Manu.	Salle 3.12	Morgane ARA
-------	-------	-------	-------	------------	-------------

YOGA DU VISAGE



10 séances de 1h00 - 58 €

Méthode de prévention des rides et/ou de rajeunissement naturel du visage, tout en s'octroyant une routine relaxante de beauté !

Mardi	12h25	BE061	Manu.	Salle 3.12	Esther BONETTA
-------	-------	-------	-------	------------	----------------

MEI HUA ZHANG

28 séances de 2h00 - 136,50 € (ou 3 X 45,50 €)

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

Judi	Tous niveaux	20h00	BE071	Gymnase Waltz	Sylvie LUDWIG, Monique SONET & Pascal WURGES
------	--------------	-------	-------	---------------	--

QI GONG

28 séances de 1h30 - 240 € (ou 3 X 80 €)

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 - 240 € (ou 3 X 80 €)

Mercredi	Avancés	18h00	BE091	Salle	Ladhof	Yolande GONZALEZ
----------	---------	-------	-------	-------	--------	------------------

Mercredi	Tous niveaux	19h30	BE092	Salle	Ladhof	Yolande GONZALEZ
----------	--------------	-------	-------	-------	--------	------------------

Judi	Avancés	08h30	BE093	Manu.	Salle 3.12	Yolande GONZALEZ
------	---------	-------	-------	-------	------------	------------------

Judi	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)
----------	-------------	-------	-------	-------	--------	--

TAI-JI-QUAN



28 séances de 1h30 - 240 € (ou 3 X 80 €)

Mardi	Initiation	18h30	BE101	Studio	Danse	Jean-Marie GRANDADAM
-------	------------	-------	-------	--------	-------	----------------------

TAI-JI-QUAN

28 séances de 2h00 - 240 € (ou 3 X 80 €)

Judi	Perfectionnement	20h00	BE105	Studio	Danse	Jean-Marie GRANDADAM
------	------------------	-------	-------	--------	-------	----------------------

PRATIQUER LA MÉDITATION (10 personnes maximum)

22 séances de 1h00 - 169,50 € (ou 3 X 56,50 €)

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

Lundi	Avancés	18h30	BE111	Manu.	Salle 3.10	Frédérique LE THIMONNIER
-------	---------	-------	-------	-------	------------	--------------------------

Lundi	Débutants	19h45	BE112	Manu.	Salle 3.10	Frédérique LE THIMONNIER
-------	-----------	-------	-------	-------	------------	--------------------------

Vendredi	Débutants	09h45	BE113	Manu.	Salle 3.10	Frédérique LE THIMONNIER
----------	-----------	-------	-------	-------	------------	--------------------------

ATELIER MÉDITATION (10 personnes maximum)

1 séance de 3h00 - 25 €

Samedi	12 octobre / Tous niveaux	14h00	BE121	Manu.	Salle 3.10	Frédérique LE THIMONNIER
--------	---------------------------	-------	-------	-------	------------	--------------------------

Samedi	17 mai 2025 / Tous niveaux	14h00	BE122	Manu.	Salle 3.10	Frédérique LE THIMONNIER
--------	----------------------------	-------	-------	-------	------------	--------------------------

HYPNOBALADE DANS LA FORÊT DU NEULAND À COLMAR (8 personnes max.)



la sortie de 2h00 - 20 €

Une exploration extraordinaire de la nature, où différents aspects de l'autohypnose pourront être abordés. S'ancre, se ressourcer, se relier à la nature.

Samedi	12/10/2024	10h00	BE141	Forêt du Neuland Colmar	Catherine EDEL
--------	------------	-------	-------	-------------------------	----------------

Lundi	14/10/2024	10h00	BE142	Forêt du Neuland Colmar	Catherine EDEL
-------	------------	-------	-------	-------------------------	----------------

26/04/2025 (BE143) 28/04/2025 (BE144) 24/05/2025 (BE145) 26/05/2025 (BE146) 14/06/2025 (BE147) 16/06/2025 (BE148)

CONFÉRENCES

L'ASTROLOGIE : MIEUX VOUS CONNAÎTRE POUR MIEUX VOUS AIMER



la conférence de 2h00 - 12 €

Cette conférence sera l'occasion de découvrir l'Astrologie et d'en apprendre plus sur ce qu'elle a à nous offrir.

Mardi 8 octobre 2024 18h30 CF001 Berlioz Espace scénique Maud ALAUX

LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL



la conférence de 2h00 - 12 €

Nous passons la majorité de notre temps éveillé sur notre lieu de travail, la question de notre bien-être au travail est donc essentielle, aussi bien en termes psychologiques que par rapport à l'environnement dans lequel on se trouve.

Mardi 15 octobre 2024 18h30 CF002 Berlioz Espace scénique Martine DOUÇOT METZGER & Maud ALAUX

AMÉLIORER VOTRE LIEU DE VIE GRÂCE AU FENG SHUI

la conférence de 2h00 - 12 €

Comment l'utiliser au quotidien chez vous, pour améliorer votre qualité de vie ? Cette initiation au Feng Shui est l'occasion d'aborder ensemble les grands principes de cette technique bien-être, d'amélioration énergétique de l'habitation et de prises de conscience de ce que votre maison dit de vous.

Mardi 12 novembre 2024 18h30 CF011 Berlioz Espace scénique Maud ALAUX

L'ADOLESCENCE



la conférence de 2h00 - 12 €

Que vit-on quand on est ado aujourd'hui ? Quels sont les valeurs, priorités, rêves des ados d'aujourd'hui ? Et quelles implications individuelles et sociales dans ce monde hyper connecté ? Apports théoriques, mais sous une forme ludique et théâtrale, avec interpellation et intervention du public.

Mardi 19 novembre 2024 19h00 CF012 Berlioz Espace scénique Hélène LIQUIER

LES REPRÉSENTATIONS DE DAVID À FLORENCE



la conférence de 2h00 - 12 €

Parmi les œuvres consacrées au duel entre David et Goliath les plus prestigieuses se trouvent à Florence. En plus de leur caractère sacré, elles reflètent les aspirations de ceux qui les ont commanditées. Je vous convie à la découverte de ces Chefs-d'Œuvre, de leur histoire mêlée à celle de la cité Toscane.

Jeudi 21 novembre 2024 18h30 CF013 Berlioz Espace scénique Patricia MUGNAIONI

RÉALISER UNE DÉCORATION FENG SHUI CHEZ SOI

la conférence de 2h00 - 12 €

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 26 novembre 2024 18h30 CF014 Berlioz Espace scénique Maud ALAUX

SEVRAGE TABAGIQUE ET GESTION DU POIDS



la conférence de 2h00 - 12 €

Vous souhaitez diminuer votre consommation de cigarette ou arrêter ? Vous craignez de prendre du poids en arrêtant ? Mes conseils en tant que diététicienne spécialisée en addictologie vous aideront à arrêter sans prise de tête et sans prise de poids !

Lundi 13 janvier 2025 18h30 CF021 Berlioz Espace scénique Mathilde HEITZLER

OPTIMISER SON ESPACE DE TRAVAIL GRÂCE AU FENG SHUI

la conférence de 2h00 - 12 €

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 11 mars 2025 18h15 CF031 Berlioz Espace scénique Maud ALAUX

LA PARENTALITÉ



la conférence de 2h00 - 12 €

Que veut dire être parent quand on a un ado à la maison ? Comment rester en lien avec son ado quand il n'a plus envie de nous parler de sa vie, de ses joies et difficultés ?

Apports théoriques, mais sous une forme ludique et théâtrale, avec interpellation et intervention du public.

Mercredi 02 avril 2025 19h00 CF041 Berlioz Espace scénique Hélène LIQUIER

ATELIERS (Conférences)

COMMENT ORGANISER SES REPAS (séance théorique + séance pratique cuisine)



2 séances de 2h00 - 40 €

Combien de fois êtes-vous resté muet à la question « qu'est-ce qu'on mange ce soir » ? En s'organisant à l'avance, c'est fini ! Apprenez à organiser vos menus, vos placards, votre frigo et votre temps. Apports théoriques, mais sous une forme ludique et théâtrale, avec interpellation et intervention du public.

Lundi 7 & 14 octobre 2024 18h30 CF051 Berlioz Bât F Mathilde HEITZLER

BIEN MANGER POUR BIEN VIEILLIR (séance théorique + séance pratique cuisine)



2 séances de 2h00 - 40 €

Aidant, senior, vous vous posez des questions sur l'alimentation de la personne âgée ? Cet atelier vous apprend à privilégier l'alimentation des seniors.

Lundi 18 & 25 novembre 2024 18h30 CF061 Berlioz Bât F Mathilde HEITZLER

ZOOM SUR LES ÉTIQUETTES ALIMENTAIRES (séance théorique + séance pratique cuisine)



2 séances de 2h00 - 40 €

« Sans sucre ajouté », « favorise le transit intestinal », Nutriscore A... Comment savoir si un aliment est bon pour la santé ? Cet atelier vous permet de vous y retrouver dans les méandres des étiquettes alimentaires, savoir lire, les comprendre et manger mieux.

Lundi 2 & 9 décembre 2024 18h30 CF071 Berlioz Bât F Mathilde HEITZLER

ÉPANOUISSEMENT

ENTRAÎNEMENT À LA MÉMOIRE

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

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

14 séances de 1h30 - 153 € (ou 3 X 51 €)

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 DP021 Berlioz Bât D (Auditorium) Laurent DOLCI

REMISE À NIVEAU EN FRANÇAIS



28 séances de 1h30 - 243 € (ou 3 X 81 €)

Lycéens, étudiants et monde professionnel, améliorer ses écrits, notamment dans la maîtrise de la langue, acquérir de l'aisance à l'oral.

Jeudi à partir de 16 ans 18h15 DP031 Berlioz Bât A Hélène LIQUIER

ACCOMPAGNEMENT DES CADRES



12 séances de 1h30 - 132 € (ou 3 X 44 €)

Se connaître et exploiter ses compétences, gérer son équipe, communiquer avec autorité et bienveillance, renforcer son leadership.

Mardi 12h15 DP041 Manu. Salle 2.3 Hélène LIQUIER

LES DÉFIS DU MANAGEMENT INTERGÉNÉRATIONNEL

3 séances de 2h00 - 44 €

Comment concilier les attentes de la GENZ avec les valeurs des autres générations ? Réinventez votre management pour mieux recruter, intégrer et fidéliser.

Jeudi 3, 17 oct. & 7 nov. 18h30 DP051 Berlioz Bât A Ilona ROESCH

SOPHROLOGIE SENIORS

10 séances de 1h00 - 73,50 € (ou 3 X 24,50 €)

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 DP061 Manu. Salle 2.3 Jocelyne HENRY

SOPHROLOGIE - GESTION DU STRESS AU QUOTIDIEN

10 séances de 1h00 - 73,50 € (ou 3 X 24,50 €)

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 DP065 Manu. Salle 2.3 Jocelyne HENRY

SOPHROLOGIE

12 séances de 1h30 - 132 € (ou 3 X 44 €)

Améliorer votre bien-être physique et mental en prenant le temps de souffler et de vous détendre grâce à des exercices de relaxation dynamique.

Mardi Tout public 18h30 DP071 Berlioz Bât A Sonia FANTIN PITTELLI

SOPHROLOGIE - GÉRER SON STRESS ET GAGNER EN VITALITÉ

10 séances de 1h15 - 90 € (ou 3 X 30 €)

Réduire son niveau de stress, réguler ses émotions, améliorer ses capacités respiratoires, gagner en vitalité, améliorer sa conscience corporelle, détente...

Mercredi (10 personnes max) 12h20 DP081 Manu. Salle 2.3 Stéphanie POELLEN

SOPHROLOGIE

12 séances de 1h15 - 109,50 € (ou 3 X 36,50 €)

Du quotidien (perfectionnement) : pour se connaître plus intensément, mieux se comprendre et évoluer en conséquence.

Jeudi (10 personnes max) 18h00 DP091 Berlioz Bât A Nathalie HENNEQUIN

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

Jeudi (10 personnes max) 19h30 DP095 Berlioz Bât A Nathalie HENNEQUIN

SOPHROLOGIE

12 séances de 1h15 - 109,50 € (ou 3 X 36,50 €)

Améliorer votre bien-être physique et mental en prenant le temps de souffler et de vous détendre grâce à des exercices de relaxation dynamique.

Vendredi Tout public 12h30 DP101 Manu. Salle 2.3 Sonia FANTIN PITTELLI

BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

12 séances de 1h15 - 109,50 € (ou 3 X 36,50 €)

Le travail évolue. Dématérialisation, fusion de groupes, plates formes, multiplication du télétravail... Comment vivre au mieux ces changements ?

Lundi (10 personnes max) 18h00 DP111 Berlioz Bât A Nathalie HENNEQUIN

ATTEINDRE SES OBJECTIFS DANS LA VIE PERSO. & PRO.

Monique FARE

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

Jeudi octobre 2024 18h15 DP121 Berlioz Bât A 9 séances de 2h00 - 132 € (ou 3 X 44 €)

Samedi janvier 2025 09h00 DP125 Manu. Salle 2.3 6 séances de 3h00 - 132 € (ou 3 X 44 €)

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

10 séances de 1h15 - 90 € (ou 3 X 30 €)

Comprendre les dynamiques relationnelles (Karpman et améliorations, positions de vie...). Apprendre à poser des limites personnelles..

Mercredi Tout public 18h45 DP131 Berlioz Bât A Martine DOUÇOT METZGER

LA COMMUNICATION DANS LE COUPLE

4 séances de 1h15 - 36 €

Comprendre les 3 entités du couple : Je, Tu et Nous. **Ce module se fait en couple**, vous aider à améliorer la communication au sein de votre relation.

Lundi Tout public 18h15 DP135 Berlioz Bât A Martine DOUÇOT METZGER

LA NUMÉROLOGIE SACRÉE

3 séances de 4h00 - 72 € (ou 3 X 24 €)

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

Mercredi Tout public 08h30 DP141 Manu. Salle 2.3 Maud ALAUX

Samedi Tout public 08h30 DP145 Manu. Salle 3.10 Maud ALAUX

ATELIERS (Épanouissement)

ATELIER : LA GESTION DES CONFLITS

4 séances de 1h30 - 36 €

Vaincre sa peur du conflit, et sortir des stratégies d'évitement. Reconnaître les situations de conflit et maîtriser les débordements...

Lundi Tout public 18h30 DP201 Berlioz Bât A Martine DOUÇOT METZGER

INITIATION À L'HYPNOSE ET À L'AUTO HYPNOSE (1 X par mois, sauf décembre)

8 séances de 2h30 - 120 € (ou 3 X 40 €)

Comprendre et cultiver vos potentiels dans votre quotidien. Thèmes adaptés en fonction des intérêts des participants pour offrir un apprentissage enrichissant et pratique.

Lundi Tout public 18h00 DP211 Berlioz Bât A Catherine EDEL

Mercredi Tout public 18h00 DP215 Berlioz Bât A Catherine EDEL

PRISE DE PAROLE PAR L'EXPRESSION THÉÂTRALE

l'atelier de 2h30 - 18 €

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

Mercredi 16 octobre 2024 18h15 DP221 Berlioz Bât A Catherine MEYER

CONFIANCE EN SOI PAR L'IMPROVISATION THÉÂTRALE

l'atelier de 2h30 - 18 €

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

Mardi 5 novembre 2024 18h15 DP231 Berlioz Bât A Catherine MEYER

BOOSTER SON ESTIME DE SOI (11, 18 & 25 janvier 2025)

3 séances de 3h00 - 54 €

A travers des exercices de développement personnel et de méditation prenez conscience de votre pouvoir d'agir, incarnez votre valeur personnelle.

Samedi Tout public 14h00 DP241 Manu. Salle 2.3 Frédérique LE THIMONNIER

L'ART DE CONTER ET LE JEU DU CLOWN

l'atelier de 2h30 - 18 €

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

Mardi 4 février 2025 18h15 DP251 Berlioz Bât A Catherine MEYER

GASTRONOMIE (Ingrédients compris)

CONNAISSANCE DES VINS

6 séances de 2h00 - 156 € (ou 3 X 52 €)

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

Mardi	initiation mi-octobre 2024	19h00	GA015	Berlioz	Bât F	Christophe HARTMANN
Mardi	Perfectionnement janvier 25	19h00	GA016	Berlioz	Bât F	Christophe HARTMANN

JE CONFECTIONNE MOI-MÊME MES 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	02/10 - 09/10 - 16/10	18h30	GA001	Berlioz	Salle multi	Christian GRAND
----------	------------------------------	-------	--------------	---------	-------------	-----------------

JE CONFECTIONNE MOI-MÊME LES GOÛTERS DE MES ENFANTS (8 pers. Max)

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

Apprendre à réaliser soi-même des goûters pour ses enfants sans additifs et sans conservateurs : cookies, brownies, tigrés, choco BN, briochettes...

Samedi	12/10 - 16/11 - 14/12	09h00	GA002	MJC	Cuisine	Christian GRAND
--------	------------------------------	-------	--------------	-----	---------	-----------------

JE CONFECTIONNE MOI-MÊME MES PÂTES EN CROÛTE (8 pers. Max)

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

Apprendre à réaliser soi-même ses pâtes en croûte, en version chaude et en version froide.

Mercredi	06/11 - 13/11 - 20/11	18h30	GA003	Berlioz	Salle multi	Christian GRAND
----------	------------------------------	-------	--------------	---------	-------------	-----------------

JE CONFECTIONNE MOI-MÊME MES CHOCOLATS de NOËL (8 pers. Max)

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

Apprendre à réaliser soi-même ses chocolats de Noël.

Mercredi	27/11 - 04/12 - 11/12	18h30	GA004	Berlioz	Salle multi	Christian GRAND
----------	------------------------------	-------	--------------	---------	-------------	-----------------

JE CONFECTIONNE MOI-MÊME MES PÂTES FEUILLETÉES (8 pers. Max)

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

Apprendre à réaliser soi-même ses pâtes feuilletées (normale, levée et inversée).

Mercredi	18/12 - 08/01 - 15/01	18h30	GA005	Berlioz	Salle multi	Christian GRAND
----------	------------------------------	-------	--------------	---------	-------------	-----------------

JE CONFECTIONNE MOI-MÊME LES GOÛTERS DE MES ENFANTS (8 pers. Max)

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

Apprendre à réaliser soi-même des goûters pour ses enfants sans additifs et sans conservateurs : cookies, brownies, tigrés, choco BN, briochettes...

Mercredi	22/01 - 29/01 - 05/02	18h30	GA006	Berlioz	Salle multi	Christian GRAND
----------	------------------------------	-------	--------------	---------	-------------	-----------------

JE CONFECTIONNE MOI-MÊME MES BEIGNETS DE MARDI-GRAS (8 pers. Max)

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

Apprendre à réaliser soi-même tous les types de beignets et gaufres.

Mercredi	26/02 - 05/03 - 12/03	18h30	GA007	Berlioz	Salle multi	Christian GRAND
----------	------------------------------	-------	--------------	---------	-------------	-----------------

JE CONFECTIONNE MOI-MÊME MES MOULAGES de PÂQUES (8 pers. Max)

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

Apprendre à réaliser soi-même ses moules de Pâques en version chocolat lait ou chocolat noir ou chocolat blond.

Mercredi	19/03 - 26/03 - 02/04	18h30	GA008	Berlioz	Salle multi	Christian GRAND
----------	------------------------------	-------	--------------	---------	-------------	-----------------

JE CONFECTIONNE MOI-MÊME LES GOÛTERS DE MES ENFANTS (8 pers. Max)

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

Apprendre à réaliser soi-même des goûters pour ses enfants sans additifs et sans conservateurs : cookies, brownies, tigrés, choco BN, briochettes, ...

Mercredi	23/04 - 14/05 - 21/05	18h30	GA009	Berlioz	Salle multi	Christian GRAND
----------	------------------------------	-------	--------------	---------	-------------	-----------------

CUISINE MEXICAINE

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

Cuisine mexicaine traditionnelle telles que les tacos, les tostadas, les enchiladas, les ceviches, le chilaquiles, le guacamole, las salsas, etc...

Samedi	11/01 - 01/02 - 08/03	09h00	GA010	MJC	Cuisine	Armelle GRAND GARCIA
--------	------------------------------	-------	--------------	-----	---------	----------------------

CUISINE INDIENNE (8 pers. Max)

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

Samoussas / Riz coco sauce korma poulet / Biryani aux poulets + tandouri + salade de yaourt.

Mardi	15/10 - 05/11 - 10/12	18h30	GA101	Berlioz	Bât F	Veroniqua SIMEON
-------	------------------------------	-------	--------------	---------	-------	------------------

Butter chicken + chappattis / Riz + sambar + poisson / Chapatti + boeuf vidali.

Mardi	14/01 - 25/02 - 18/03	18h30	GA111	Berlioz	Bât F	Veroniqua SIMEON
-------	------------------------------	-------	--------------	---------	-------	------------------

Riz citron + oeuf vidali / Fried rice à l'indienne + chili chicken / Naan + butter chicken.

Mardi	22/04 - 20/05 - 10/06	18h30	GA121	Berlioz	Bât F	Veroniqua SIMEON
-------	------------------------------	-------	--------------	---------	-------	------------------

CUISINE CHINOISE (8 pers. Max)

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

Viande de porc filament sautée, légumes sautés / Viande et vermicelle sautés, salade concombre & vermicelles / Tomates sautées, omelette, viande boeuf...

Jeudi	03/10 - 10/10 - 17/10	18h30	GA131	Berlioz	Bât F	Haiyan JIN
-------	------------------------------	-------	--------------	---------	-------	------------

Tofu farci (niang tofu), Aubergines sautées / Poisson sauce aigre douce, salade de légumes / Raviolis chinois (farce céleri, chou chinois)...

Jeudi	07/11 - 14/11 - 21/11	18h30	GA141	Berlioz	Bât F	Haiyan JIN
-------	------------------------------	-------	--------------	---------	-------	------------

Viande de boeuf parfumée, nouilles tirées à la main / Bourses de radis blanc et Tofu / Poulet Zhaoshao, chou chinois (Qingcai)...

Jeudi	05/12 - 12/12 - 19/12	18h30	GA0151	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... Maxime 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.

Mardi	08/10 - 12/11 - 03/12	18h30	GA161	Berlioz	Bât F	Maxime FLORENCE
-------	------------------------------	-------	--------------	---------	-------	-----------------

Mardi	07/01 - 04/02 - 04/03	18h30	GA171	Berlioz	Bât F	Maxime FLORENCE
-------	------------------------------	-------	--------------	---------	-------	-----------------

Mardi	01/04 - 06/05 - 03/06	18h30	GA181	Berlioz	Bât F	Maxime FLORENCE
-------	------------------------------	-------	--------------	---------	-------	-----------------

HISTOIRE / LETTRES / PHILOSOPHIE

DÉCOUVRIR L'ART

18 séances de 1h30 - 142,50 € (ou 3 X 47,50 €)

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 : le grand maître de l'expressionnisme abstrait (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

12 séances de 1h30 - 106,50 € (ou 3 X 35,50 €)

LA MORT ET LE TEMPS : De Socrate à Montaigne la philosophie s'est définie comme la « capacité d'apprendre à mourir ». Mais pouvons-nous apprivoiser la mort dans le temps qui nous est imparti ? Et ce temps sera-t-il celui de l'angoisse et de la désolation ou de la création et de la liberté ?

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

LA PHILOSOPHIE DU YOGA *cours théorique*



28 séances de 1h00 - 150 € (ou 3 X 50 €)

Comprendre que le yoga ne se limite pas aux Asanas (postures). Amener une dimension philosophique dans la pratique du yoga.

Jeudi 18h30 **BE001** Berlioz Bât A Sandrine VERWAERDE

L'ATELIER D'ÉCRITURE

14 séances de 2h00 - 160,50 € (ou 3 X 53,50 €)

À travers l'atelier d'écriture, se vit autant l'expérience de la rencontre avec les mots que de celle avec le collectif. Par son cheminement réfléchi entre contrainte et liberté, il donne aux participants des outils pour écrire vrai, dans une réelle démarche de création.

Mercredi (1 X tous les 15 jours) 18h15 **HL035** Berlioz Bât A Priscille SILVA

CIVILISATION ÉGYPTIENNE

10 séances de 1h30 - 91,50 € (ou 3 X 30,50 €)

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 **HL041** Manu. Salle 3.12 Livia MENEGHETTI

GÉNÉALOGIE, HISTOIRE DE FAMILLE

15 séances de 1h00 - 87 € (ou 3 X 29 €)

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

Mercredi *Initiation* 18h30 **HL051** Berlioz Bât A Christian COURTY

ATELIER THÉÂTRE

atelier_theatre_alep@yahoo.fr

<https://www.facebook.com/ateliertheatrealep>

Réunion d'information le mardi 1er octobre 2024 à 20h00 Manu salle 3.10 Un laboratoire convivial de liberté et de confiance en soi ! Une première période d'incubation en octobre et novembre chaque mardi soir : exercices complets de jeux et improvisations pour travailler les émotions, la voix, la gestuelle, la présence, la maîtrise orale, le corps, la capacité d'adaptation, l'introversion... Une seconde période d'expérimentation de janvier à mai tous les mardi – jeudi et 4 journées intensives. En fonction de la pièce à jouer un choix sera fait parmi les volontaires pour rejoindre la troupe et mettre en œuvre le spectacle en représentation publique courant avril-mai 2025.

Mardi *Tous niveaux* 20h00 **HL091** Manu. Salle 3.10 Julie THOMAS-FEIST

JEUNES / ENFANTS / BÉBÉS

BÉBÉS PISCINE (avec les parents)

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

Samedi	6 mois à 2 ans	14h20	BP011/15	Piscine	JJ Waltz	Doris & Steve GANGLOFF
Samedi	6 mois à 2 ans	15h00	BP021/25	Piscine	JJ Waltz	Doris & Steve GANGLOFF
Samedi	2 ans à 4 ans	15h40	BP031/35	Piscine	JJ Waltz	Doris & Steve GANGLOFF
Samedi	2 ans à 4 ans	16h20	BP041/45	Piscine	JJ Waltz	Doris & 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	JA011/15	Piscine	JJ Waltz	Elsa SCHLIENGER & Alexandre TROESCH
Samedi	4 ans à 6 ans	17h00	JA021/25	Piscine	JJ Waltz	Doris & Steve GANGLOFF
Samedi	4 ans à 6 ans	17h40	JA031/35	Piscine	JJ Waltz	Doris & Steve GANGLOFF

NEMO PISCINE (sans les parents)

Trimestre 9 séances - 75 € (ou 3 X 25 €) / Année 27 séances - 210 € (ou 3 X 70 €)

Mercredi	6 - 9 ans	11h00	NM011/15	Piscine	JJ Waltz	Elsa SCHLIENGER & Alexandre TROESCH
Mercredi	6 - 9 ans	14h15	NM021/25	Piscine	JJ Waltz	Célia SCHLIENGER & Alexandre TROESCH
Mercredi	6 - 9 ans	15h00	NM031/35	Piscine	JJ Waltz	Célia SCHLIENGER & Alexandre TROESCH
Mercredi	6 - 9 ans	15h45	NM041/45	Piscine	JJ Waltz	Célia SCHLIENGER & Alexandre TROESCH

ÉVEIL MUSICAL POUR ENFANTS

avec maman ou papa, cours collectifs

28 séances de 45mn - 132 € (ou 3 X 44 €)

Activités ludiques et interactives, histoires et contes musicaux, chansons, rondes et jeux dansés, jeux de doigt, découverte des instruments de musique et objets sonores.

Mardi	1 - 6 ans	17h00	JE001	Manu.	Salle 3.10	Irina SYTNIK
Mercredi	1 - 6 ans	16h10	JE002	Manu.	Salle 3.10	Irina SYTNIK
Mercredi	1 - 6 ans	17h00	JE003	Manu.	Salle 3.10	Irina SYTNIK

ART DU GLAÇAGE ROYAL *Décoration de biscuits sablés (avec maman ou papa)*



1 séances de 2h00 - 45 €

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 €).

HALLOWEEN	5-7 ans	le 9 octobre 2024	JE011	8-10 ans	le 16 octobre 2024	JE012
NOËL	5-7 ans	le 20 novembre 2024	JE013	8-10 ans	le 27 novembre 2024	JE014
MARDI-GRAS	5-7 ans	le 5 février 2025	JE015	8-10 ans	le 26 février 2025	JE016
PÂQUES	5-7 ans	le 19 mars 2025	JE017	8-10 ans	le 26 mars 2025	JE018
FÊTE DES MÈRES	5-7 ans	le 14 mai 2025	JE019	8-10 ans	le 21 mai 2025	JE020
FÊTE DES PÈRES	5-7 ans	le 4 juin 2025	JE021	8-10 ans	le 11 juin 2025	JE022
CADEAU ECOLE	5-7 ans	le 18 juin 2025	JE023	8-10 ans	le 25 juin 2025	JE024

Mercredi 15h00 Berlioz Salle multi Francesca - VANILLE & COTON

SOPHROLOGIE LUDIQUE POUR LES ENFANTS



10 séances de 1h00 - 43 €

Sous forme de jeux, elle propose à l'enfant de visiter la sphère des émotions, à cultiver l'attention et la concentration ainsi que la confiance en soi.

Mercredi **6 - 9 ans** 10h45 **JE031** Manu. Salle 2.3 Stéphanie POELLEN

THÉÂTRE ENFANTS

24 séances de 1h45 - 168 € (ou 3 X 56 €)

Mardi 7- 11 ans 18h00 JE041 Berlioz Bât D (Auditorium) Laurent DOLCI

LE CYANOTYPE, LA PHOTOGRAPHIE DU XIX^{ème} SIÈCLE

1 séances de 3h00 - 13 €

Avec maman, papa ou un proche. Découvrir le procédé du Cyanotype, s'initier à cette technique photo de 1840. Cours prévus dans studio photo professionnel.

Mercredi 7- 12 ans 14h00 JE051 Wettolsheim Didier PALLAGÈS

JARDINER AVEC SES ENFANTS (avec un parent)

5 séances de 2h00 - 43 €

5 séances pratiques du lundi au vendredi, première semaine des congés scolaires d'octobre à Urschenheim (du 21 au 25 octobre 2024).

Lun à ven 7- 12 ans 13h30 JE061 Urschenheim Michaël FAGEZ

ATELIER MÉDITATION (10 personnes maximum)

1 séance de 1h30 - 7 €

Samedi 7- 12 ans / 19 octobre 14h00 JE071 Manu. Salle 2.3 Frédérique LE THIMONNIER

Samedi 7- 12 ans / 24 mai 2025 14h00 JE072 Manu. Salle 2.3 Frédérique LE THIMONNIER

DESSIN ET COULEURS

24 séances de 2h00 - 204 € (ou 3 X 68 €)

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

Mercredi à partir de 12 ans 14h00 JE081 Berlioz Bât D Estelle SCHWINDENHAMMER

INITIATION AU DESSIN MANGA

24 séances de 1h30 - 153 € (ou 3 X 51 €)

Mercredi 10 - 18 ans 17h00 JE091 Berlioz Bât A Ingrid COLPART

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 - 243 € (ou 3 X 81 €)

Lundi 18h30 AN101 Berlioz Bât A Adèle BURG

Mardi 20h00 AN102 Berlioz Bât A David BOUTTIER

Mercredi 18h30 AN103 Berlioz Bât A Gérald GOCKER

L'ANGLAIS DANS LES VALISES

1 cours par semaine / 25 séances de 1h30 - 225 € (ou 3 X 75 €)

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

Jeudi Débutants 14h00 AN111 Manu. Salle 3.10 Gérald GOCKER

Jeudi Faux Débutants 15h30 AN112 Manu. Salle 3.10 Gérald GOCKER

ANGLAIS 2 - FAUX DÉBUTANTS

1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 243 € (ou 3 X 81 €)

Lundi Anglais 2 - 3 15h30 AN121 Manu. Salle 2.3 Gérald GOCKER

Mardi 18h30 AN122 Berlioz Bât A David BOUTTIER

Jeudi 19h30 AN123 Berlioz Bât A Adèle BURG

ANGLAIS 3 - 3^{ème} année

1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 243 € (ou 3 X 81 €)

Mercredi 20h00 AN131 Berlioz Bât A David BOUTTIER

Lundi Anglais 3 - 4 14h00 AN132 Manu. Salle 2.3 Gérald GOCKER

ANGLAIS 4 - 4^{ème} année

1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 243 € (ou 3 X 81 €)

Mercredi 18h30 AN141 Berlioz Bât A David BOUTTIER

Jeudi 18h00 AN142 Berlioz Bât A Adèle BURG

ANGLAIS 5 - 5^{ème} année

1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 243 € (ou 3 X 81 €)

Vendredi 10h00 AN151 Manu. Salle 2.3 Debbie HACQUART

ANGLAIS 6 - 6^{ème} année

1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 243 € (ou 3 X 81 €)

Vendredi 08h30 AN161 Manu. Salle 2.3 Debbie HACQUART

ANGLAIS 7 - 7^{ème} année

1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 243 € (ou 3 X 81 €)

Jeudi 10h00 AN171 Manu. Salle 2.3 Debbie HACQUART

ANGLAIS CONVERSATION

1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 243 € (ou 3 X 81 €)

Jeudi 08h30 AN181 Manu. Salle 2.3 Debbie HACQUART

ALLEMAND

1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 243 € (ou 3 X 81 €)

Mardi Allemand 1 18h30 LA111 Berlioz Bât A Gérald GOCKER

Lundi Allemand 2 18h30 LA121 Berlioz Bât A Gérald GOCKER

Jeudi Allemand 3 18h30 LA131 Berlioz Bât A Gérald GOCKER

ALSACIEN

1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 243 € (ou 3 X 81 €)

Lundi Alsacien 1 18h30 LA211 Berlioz Bât A Frédéric HAUDY

Mercredi Alsacien 2 18h30 LA221 Berlioz Bât A Frédéric HAUDY

ESPAGNOL

1 cours par semaine / 22 séances de 1h30 - 192 € (ou 3 X 64 €)

Mercredi Espagnol 1 19h15 LA311 Berlioz Bât A Carola RODRIGUEZ

Jeudi Espagnol 1 20h00 LA312 Berlioz Bât A Edinson GONZÁLEZ

Jeudi Espagnol 2 18h30 LA321 Berlioz Bât A Edinson GONZÁLEZ

Mardi Espagnol 2 - 3 20h00 LA331 Berlioz Bât A Edinson GONZÁLEZ

Mardi	Espagnol 3 - 4	18h30	LA341	Berlioz	Bât A	Edinson GONZÁLEZ
Mercredi	Espagnol 3 - 4	17h45	LA342	Berlioz	Bât A	Carola RODRIGUEZ
Mercredi	Conversation	16h15	LA351	Berlioz	Bât A	Carola RODRIGUEZ

ITALIEN

1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 243 € (ou 3 X 81 €)

Mardi	Italien 1	18h15	LA411	Berlioz	Bât A	Patricia MUGNAIONI
Mardi	Italien 2	19h45	LA421	Berlioz	Bât A	Patricia MUGNAIONI
Lundi	Italien 3	19h30	LA431	Berlioz	Bât A	Patricia MUGNAIONI
Lundi	Conversation	18h00	LA441	Berlioz	Bât A	Patricia MUGNAIONI

VOYAGE : LA SICILE ANTIQUE, MÉDIÉVALE ET BAROQUE

(du 3 au 10 avril 2025, 8 jours & 7 nuits)

Située au coeur du monde antique et médiéval, la Sicile attirait jadis tous les regards, aiguillait toutes les convoitises, terre riche, gorgée de soleil...

Avec Patricia MUGNAIONI, professeure d'italien à l'ALEP + guide local francophone. LA491 Trajet en avion au départ de Bâle-Mulhouse.

PORTUGAIS (interruption de janvier à février 2025)

1 cours par semaine / 21 séances de 1h30 - 183 € (ou 3 X 61 €)

Jeudi	Portugais 1	18h30	LA511	Berlioz	Bât A	Adélia BARRANCO
Mardi	Portugais 2	18h30	LA521	Berlioz	Bât A	Adélia BARRANCO

RUSSE

1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 243 € (ou 3 X 81 €)

Mercredi	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

JAPONAIS



1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 243 € (ou 3 X 81 €)

Lundi	japonais 1	18h30	LA711	Berlioz	Bât A	Miho NUNOME LEBRUN
-------	------------	-------	-------	---------	-------	--------------------

ARABE

1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 243 € (ou 3 X 81 €)

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

LANGUE DES SIGNES FRANÇAISE (LSF)

1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 243 € (ou 3 X 81 €)

Jeudi	Initiation	18h30	LA911	Berlioz	Bât A	Maxine KECHICHE
-------	------------	-------	-------	---------	-------	-----------------

MULTIMÉDIA

INITIATION À L'INFORMATIQUE, INTERNET INITIATION (6 pers. Max)

6 séances de 2h00 - 144 € (ou 3 X 48 €)

Acquérir les bases. Windows 11 et ses outils. Connexion, navigation, courrier électronique. Emmenez votre PC portable ou conseils pour achat d'ordinateur.

Jeudi		18h15	IF001	Berlioz	Bât F	Marco HOSATTE
-------	--	-------	-------	---------	-------	---------------

INTERNET PERFECTIONNEMENT (6 pers. Max)

6 séances de 2h00 - 144 € (ou 3 X 48 €)

Navigation, logiciel de courrier électronique, téléchargements, photos, musique, antivirus, sauvegardes... Emmenez votre PC portable.

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

LA MESSAGERIE ÉLECTRONIQUE (6 pers. Max)

2 séances de 2h30 - 54 € (ou 3 X 18 €)

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

Lundi		18h30	IF021	Berlioz	Bât F	Nathalie SCHREIBER
-------	--	-------	-------	---------	-------	--------------------

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

8 séances de 2h30 - 210 € (ou 3 X 70 €)

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

Lundi		18h30	IF031	Berlioz	Bât F	Nathalie SCHREIBER
-------	--	-------	-------	---------	-------	--------------------

SUITE GOOGLE AVEC SON PC ET SON PORTABLE ANDROID (5 pers. Max)

4 séances de 2h00 - 114 € (ou 3 X 38 €)

Paramétrage et l'utilisation du compte google sur son smartphone et PC. Utilisation des applications sur pc/android : photos, contacts, drive, gmail...

Mercredi		18h30	IF041	Berlioz	Bât F	Nathalie SCHREIBER
----------	--	-------	-------	---------	-------	--------------------

MAÎTRISEZ VOTRE IPAD/IPHONE (5 pers. Max)

6 séances de 2h00 - 165 € (ou 3 X 55 €)

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

Mardi	Débutants	18h30	IF051	Berlioz	Bât F	Nathalie SCHREIBER
Mardi	Perfectionnement	18h30	IF061	Berlioz	Bât F	Nathalie SCHREIBER

SMARTPHONES & TABLETTES ANDROID (5 pers. Max)

6 séances de 2h00 - 165 € (ou 3 X 55 €)

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

Jeudi	Débutants	18h30	IF071	Berlioz	Bât F	Nathalie SCHREIBER
Jeudi	Perfectionnement	18h30	IF081	Berlioz	Bât F	Nathalie SCHREIBER

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

4 séances de 2h30 - 105 € (ou 3 X 35 €)

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

Lundi		18h30	IF091	Berlioz	Bât F	Nathalie SCHREIBER
-------	--	-------	-------	---------	-------	--------------------

L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE : JUSTE UN BUZZ ? (30 septembre 24)

la conférence de 2h00 - Libre (s'inscrire)

Découvrez l'IA au-delà du buzz et des préjugés. Voyons ses potentialités et comment elle peut nous aider plutôt que nous nuire. Rejoignez-nous pour pratiquer !

Lundi		18h30	IF101	Espace	Scénique	Philippe HUSSER
-------	--	-------	-------	--------	----------	-----------------

L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE : JE L'APPRIVOISE... (12 pers. Max)

5 séances de 2h00 - 75 € (ou 3 X 25 €)

Acquérez une première maîtrise de l'Intelligence Artificielle générative avec vos propres données. Découvrons ensemble comment naviguer et utiliser ces outils.

Lundi	(1 X tous les 15 jours)	18h30	IF121	Berlioz	Bât F	Philippe HUSSER
-------	-------------------------	-------	-------	---------	-------	-----------------

PHOTO NUMÉRIQUE (Cours prévus dans un studio photo pro. + journée en extérieur)

5 séances de 3h00 + 1 séance de 5h - 210 € (ou 3 X 70 €)

6 personnes max. Cadrage, lumière, paysages, architecture... Possédant déjà un appareil photo numérique + 1 séance dimanche de 10h à 12h et de 14h à 17h.

Lundi	Débutants	18h00	IF151	Wettolsheim		Didier PALLAGÈS
-------	-----------	-------	-------	-------------	---	-----------------

PHOTO NUMÉRIQUE (Cours prévus dans un labo photo pro. + journée en extérieur)

5 séances de 3h00 + 1 séance de 5h - 210 € (ou 3 X 70 €)

6 personnes max. Cadrage, lumière, paysages, architecture... Possédant déjà un appareil photo numérique + 1 séance dimanche de 10h à 12h et de 14h à 17h.

Mardi	Débutants	14h00	IF161	Wettolsheim		Didier PALLAGÈS
-------	-----------	-------	-------	-------------	---	-----------------

RÉALISEZ VOUS-MÊME VOTRE LIVRE PHOTO EN LIGNE

1 séance de 3h00 - 30 €

6 personnes max. Facile à utiliser, il propose divers modèles, mais aussi de nombreuses options pour que vous puissiez personnaliser votre livre.

Jeudi	Tous niveaux	14h00	IF171	Wettolsheim		Didier PALLAGÈS
Jeudi	Tous niveaux	18h00	IF181	Wettolsheim		Didier PALLAGÈS

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

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

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

ÉVEIL MUSICAL POUR ENFANTS cours individuels

Mardi, Mercredi ou Jeudi	Tél : 06 04 46 13 73	MU101	Irina SYTNIK
--------------------------	----------------------	-------	--------------

CHANT ADULTES

Vendredi	après-midi	Tél : 06 62 55 41 64	MU111	Élisabeth MUGNIER PETERMANN
----------	------------	----------------------	-------	-----------------------------

COURS D'IMPROVISATION AU PIANO

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 MEDICAL A REMETTRE A L'ANIMATEUR LORS DU 1er COURS

SÉANCES COLLECTIVES 40 mn, 45 mn ou 1 heure

STUDIO DANSE - 1 ROUTE DE STRASBOURG - COLMAR

1 semestre : 14 séances

1 année : 28 séances

DÉMARRAGE À PARTIR DU 16 SEPTEMBRE 2024

SEMESTRE

ANNÉE

GYM DOUCE *

GYM DE MAINTIEN, RENFORCEMENT, ASSOULISSEMENT, COORDINATION ET ÉQUILIBRE

Lundi	Inès CINOTTI	10h30	RF001 (14 X 45 mn, 97,50 €)	RF005 (28 X 45 mn, 181,50 €)
-------	--------------	-------	-----------------------------	------------------------------

STRETCHING *

ÉTIREMENT, ASSOULISSEMENT MUSCULAIRE ET RELAXATION

Lundi	Emilie GROSJEAN	11h00	RF011 (14 X 45 mn, 97,50 €)	RF015 (28 X 45 mn, 181,50 €)
Mercredi	Inès CINOTTI	10h00	RF021 (14 X 45 mn, 97,50 €)	RF025 (28 X 45 mn, 181,50 €)
Vendredi	Emilie GROSJEAN	10h30	RF031 (14 X 45 mn, 97,50 €)	RF035 (28 X 45 mn, 181,50 €)

GYM SENIOR INTÉGRAL *

GYM SENIORS, RENFORCEMENT, ASSOULISSEMENT, COORDINATION, ÉQUILIBRE

Jeudi	Lucie DOLMAIRE	10h00	RF041 (14 X 1 h, 121,50 €)	RF045 (28 X 1 h, 233,50 €)
-------	----------------	-------	----------------------------	----------------------------

RENFORCEMENT INTÉGRAL *

ACTIVITÉ QUI VISE À SOLLICITER TOUS VOS GROUPES MUSCULAIRES

Jeudi	Lucie DOLMAIRE	09h00	RF051 (14 X 1 h, 121,50 €)	RF055 (28 X 1 h, 233,50 €)
-------	----------------	-------	----------------------------	----------------------------

BODY SCULPT / BODY TONIC *

RENFORCEMENT MUSCULAIRE DE TOUT LE CORPS

Lundi	Inès CINOTTI	09h30	RF061 (14 X 45 mn, 97,50 €)	RF065 (28 X 45 mn, 181,50 €)
Vendredi	* Méthode Tabata Inès CINOTTI	12h30	RF071 (14 X 45 mn, 97,50 €)	RF075 (28 X 45 mn, 181,50 €)

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

CARDIO BOXE *

ACTIVITÉ CARDIO-VASCULAIRE QUI COMBINE TECHNIQUES DE BOXE ET EXERCICES CARDIOS... DÉFOULEMENT ASSURÉ

Mercredi	Xavier DUFILH	12h15	RF081 (14 X 1 h, 121,50 €)	RF085 (28 X 1 h, 233,50 €)
Jeudi	Xavier DUFILH	19h00	RF091 (14 X 1 h, 121,50 €)	RF095 (28 X 1 h, 233,50 €)

BALLON DE GYM *

ACTIVITÉ PERMETTANT D'AUGMENTER SON ÉQUILIBRE, SON GAINAGE ET FAIRE DU RENFORCEMENT

Lundi	Anne SIPPEL	12h15	RF101 (14 X 1 h, 121,50 €)	RF105 (28 X 1 h, 233,50 €)
-------	-------------	-------	-----------------------------------	-----------------------------------

BODY TONIC *

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

Lundi	Jeannine ARMBRUSTER	18h30	RF111 (16 X 1 h, 139 €)	RF115 (32 X 1 h, 255 €)
-------	---------------------	-------	--------------------------------	--------------------------------

COCKTAIL FITNESS *

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

Lundi	Théo BEY	17h30	RF121 (14 X 1 h, 121,50 €)	RF125 (28 X 1 h, 233,50 €)
-------	----------	-------	-----------------------------------	-----------------------------------

PILATES

RENFORCEMENT LENT DES MUSCLES PROFONDS, CONCENTRATION, CONTRÔLE, FLUIDITÉ.

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

1 semestre 14 séances - 121,50 € (ou 3 X 40,50 €)

1 semestre 28 séances - 234 € (ou 3 X 78 €)

STUDIO DANSE - 1 ROUTE DE STRASBOURG - COLMAR

DÉMARRAGE À PARTIR DU 16 SEPTEMBRE 2024

SEMESTRE

ANNÉE

Lundi	Niveau 2	Emilie GROSJEAN	12h30	RF201	RF205
Lundi	Niveau 1	Théo BEY	18h30	RF211	RF215
Mardi	Niveau 1-2	Inès CINOTTI	11h00	RF221	RF225
Mardi	Niveau 1-2	Inès CINOTTI	12h15	RF231	RF235
Mercredi	Niveau 1-2	Inès CINOTTI	11h00	RF241	RF245
Mercredi	Niveau 1	Lucie DOLMAIRE	17h00	RF251	RF255
Mercredi	Niveau 2	Lucie DOLMAIRE	18h00	RF261	RF265
Jeudi	Niveau 1	Inès CINOTTI	09h15	RF271	RF275
Jeudi	Niv 2-3 (Yoga/Garuda)	Cathy BERGZOLL	12h30	RF281	RF285

Niveau 1 Débutants **Niveau 2** après 2 ans Pilates **Niveau 3** après 3 ans Pilates

AQUA-GYM

Professeurs diplômés attention, juste quelques places encore disponibles !

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

1 semestre 14 séances - 133,50 € (ou 3 X 44,50 €)

1 semestre 28 séances - 243 € (ou 3 X 81 €)

PISCINE JJ WALTZ - 2 RUE SCHUMAN - COLMAR

DÉMARRAGE À PARTIR DU 16 SEPTEMBRE 2024

SEMESTRE

ANNÉE

Lundi	Christelle, Fred, Alex	12h15	AG111	AG115
Mardi	Frédérique MELIN	19h15	AG191	AG195
Mardi	Frédérique MELIN	20h00	AG201	AG205
Jeudi	Christelle BALDINGER	13h45	AG301	AG305
Vendredi	Christelle BALDINGER	11h30	AG321	AG325
Vendredi	Christelle BALDINGER	12h15	AG331	AG335
Vendredi	Christelle, Fred, Alex	19h00	AG351	AG355
Vendredi	Christelle, Fred, Alex	19h45	AG361	AG365
Samedi	Fred & Alex	09h15	AG371	AG375

SPORTS - LOISIRS - DANSE

ÉDUCATION PHYSIQUE *

28 séances de 1h30 - 142,50 € (ou 3 X 47,50 €)

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

ATELIER ÉQUILIBRE SENIORS *

28 séances de 1h00 - 106,50 € (ou 3 X 35,50 €)

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 - 106,50 € (ou 3 X 35,50 €)

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

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

MULTI-SPORTS *

28 séances de 1h30 - 142,50 € (ou 3 X 47,50 €)

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
-------	----------------------	-------	--------------	---------	---------	---------------

ESCALADE EN SALLE *

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

Lundi	dont 3 sorties sites naturels	18h15	SP031	Wintzenheim	Philippe OSBERGER
-------	--------------------------------------	-------	--------------	-------------	-------------------

BADMINTON

28 séances de 1h30 - 142,50 € (ou 3 X 47,50 €)

Lundi	Niveau Loisir	20h00	SP041	Berlioz	Gymnase	Frédéric STRENG
Jeudi	Niveau Loisir	20h00	SP042	Berlioz	Gymnase	Frédéric STRENG

LA CONDUITE D'UN JARDIN SANS PRODUITS PHYTOSANITAIRES

20 séances de 2h00 - 228 € (ou 3 X 76 €)

3 cours théoriques de 1h30 (octobre à la Manufacture) et 17 cours pratiques de 2h00 à Urschenheim (de novembre à juin).

Jeudi	Tous niveaux	09h30	SP051	Manu.	et Urschenheim	Michaël FAGEZ
Samedi	Tous niveaux	09h00	SP052	Manu.	et Urschenheim	Michaël FAGEZ

VOUS RÊVEZ DE COMPRENDRE UN PEU MIEUX LES ÉCHECS ?

28 séances de 1h30 - 243 € (ou 3 X 81 €)

Je propose aux débutants d'accompagner leurs premiers pas, et aux joueurs un peu plus confirmés d'élargir leurs connaissances du jeu. Mini tournois, analyses de parties...

Mardi	Tous niveaux	18h00	SP055	Berlioz	Bât A	Cédric FLORENTZ
-------	---------------------	-------	--------------	---------	-------	-----------------

JEUX DE SOCIÉTÉ

Venez vous amuser avec nous ! Il y en aura pour tous les goûts !

1 séances de 3h15 - 7,50 €

Le samedi, de quoi passer de bons moments à coup sûr ! **12 octobre 2024** : Les dés sont jetés **SP061** / **23 novembre 2024** : Zanimos en tout genre **SP062**
25 janvier 2025 : Tous pour un... ou presque ! **SP063** / **29 mars 2025** : Jeux à la carte **SP064** / **28 juin 2025** : Courageux mais pas téméraires **SP065**

Samedi 14h00 Manu. Salle 3.10 Julie THOMAS-FEIST & Élise DUFÉTEL

RANDONNÉES SANS FRONTIÈRES

Yves GAUTHIER & Etienne FURSTOSS

La sortie à la journée à peu près de 8h à 18h - 18 €

Réunion d'information le jeudi 19 septembre 2024 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	28/09/2024	RD001	de Sierentz à Bâle (aux portes du Sundgau) (68)
Samedi	12/10/2024	RD002	autour d'Augusta Raurica (les jeux romains...) (CH)
Samedi	16/11/2024	RD003	autour de Haguenau (les couleurs de la forêt) (67)
Samedi	07/12/2024	RD004	derrière Freiburg (le piémont de la Forêt Noire) (D)
Samedi	11/01/2025	RD005	de Pratteln à Bâle (le piémont du Jura) (CH)
Samedi	01/02/2025	RD006	autour de Cravanche (chevauchée dans le patrimoine militaire) (90)
Samedi	01/03/2025	RD007	de Delle à Porrentruy (le Jura des dinosaures) (CH)
Samedi	29/03/2025	RD008	la forêt des volcans de Wegscheid (la réserve naturelle des volcans alsaciens) (68)
Samedi	26/04/2025	RD009	de Guebwiller à Rouffach (le fameux Bollenberg) (68)
Samedi	17/05/2025	RD010	les cascades de Triberg (au pays des pendules à Coucou)(D)
Samedi	14/06/2025	RD011	de Walbourg à Reischshoffen (sur les traces d'une grande bataille) (67)
Samedi	05/07/2025	RD012	le tour du Schluchsee (le plus grand lac de Forêt Noire) (D)

DANSE

DANSE DE SALON (Trimestre) démarrage semaine du 16 septembre 2024

10 séances de 1h00 - 91,50 € (ou 3 X 30,50 €)

Mercredi Débutants Rock 19h00 DS011 Studio Danse Cédric BARSCH

DANSE DE SALON DÉBUTANTS (Semestre) démarrage semaine du 16 septembre 24

20 séances de 1h00 - 183 € (ou 3 X 61 €)

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 Valse Tango	21h00	DS025	Studio	Danse	Perfectionnement	Cédric BARSCH
Jeudi	Découverte Danse de Salon	18h00	DS026	Studio	Danse		Jean-Marcel BARSCH
Jeudi	Salsa Rock	19h00	DS027	Studio	Danse		Jean-Marcel BARSCH

CLAQUETTES (à partir du 16 octobre)

28 séances de 1h00 - 157,50 € (ou 3 X 52,50 €)

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

DANSE ZUMBA (à partir de janvier 2025)

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

Mardi Tous niveaux 20h00 DS041 Studio Danse Sarah CAPPELLO

DANSE ZUMBA

28 séances de 1h00 - 157,50 € (ou 3 X 52,50 €)

Vendredi Tous niveaux 18h00 DS045 Studio Danse Mylène PICHON

DANSE COUNTRY *



28 séances de 1h00 - 157,50 € (ou 3 X 52,50 €)

Jeudi Débutants 12h30 DS051 Manu. Salle 3.12 Dominique PERRIN
Vendredi Débutants 17h30 DS052 Manu. Salle 3.12 Dominique PERRIN
Vendredi Perfectionnement 18h30 DS053 Manu. Salle 3.12 Dominique PERRIN

DANSE ORIENTALE (1 X tous les 15 jours)

10 séances de 1h30 - 93 € (ou 3 X 31 €)

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

Samedi Tous niveaux 16h00 DS061 Manu. Salle 3.12 Livia MENEGHETTI

STAGE DE BOLLYWOOD (période congés scolaires)

1 séance de 3h00 - 19,50 €

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

Samedi Tous niveaux, 02/11/24 14h15 DS065 Manu. Salle 3.12 Livia MENEGHETTI
Samedi Tous niveaux, 15/02/24 14h15 DS066 Manu. Salle 3.12 Livia MENEGHETTI
Samedi Tous niveaux, 12/04/25 14h15 DS067 Manu. Salle 3.12 Livia MENEGHETTI
Samedi Tous niveaux, 05/07/25 14h15 DS068 Manu. Salle 3.12 Livia MENEGHETTI

DANSE LIBRE / DANSE ECSTATIC (1 X par mois)



9 séances de 2h00 - 96 € (ou 3 X 32 €)

Profitez d'un voyage musical pour vous exprimer librement à travers le mouvement et la danse... 5oct. 16 nov. 7 déc. 11 jan. 1er fév. 1er mar. 26 avr. 17 mai 14 ju.

Samedi Tous niveaux 10h00 DS071 Manu. Salle 3.12 Charlène PEREZ



44 rue Ampère
68000 COLMAR
03 89 23 36 72



FICHE D'INSCRIPTION 2024-2025

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 3 ^{ème} 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 ___ / ___ / ___

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



Découvrez notre offre
spéciale adhérents
d'association *

Crédit Mutuel
Colmar et Environs

Le Crédit Mutuel, banque coopérative, appartient à ses 8,9 millions de clients-sociétaires.

* Offres soumises à conditions, réservées aux nouveaux clients personnes physiques majeures, pour toute entrée en relation avec le Crédit Mutuel, dans les Caisses de Crédit Mutuel participant à l'opération. L'entrée en relation est soumise à l'accord de la Caisse de 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 Raiffeisen, 67013 Strasbourg Cedex 9, RCS Strasbourg B 588 505 354 – N° Orias : 07 003 758. Banques régies par les articles L.511-1 et suivants du code monétaire et financier. Pour les opérations effectuées en qualité d'intermédiaires en opérations d'assurances (immatriculations consultables sous www.orias.fr), contrats d'assurance de ACM VIE SA et ACMIARD SA, entreprises régies par le code des assurances.

ANIMATEUR... POURQUOI PAS VOUS ?

Si vous souhaitez transmettre votre passion,
si vous souhaitez la partager,
n'hésitez pas à nous contacter courant janvier 2025...

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

