

Université Populaire de Colmar



2024

2025



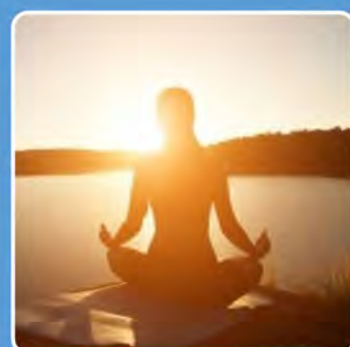
Art & artisanat



Bien-être



Conférences



Epanouissement



Gastronomie



Histoire/lettres/philo



Enfants & bébés



Langues



Multimédia



Musique



Remise en forme



Sports & loisirs

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

« 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
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 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

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**.

Possibilité de payer en 4x avec PayPal

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 2024Lundi, 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



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 €)	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
Jeudi	(28 X 1h15, 201 € / 3 X 67)	BE018	Studio	Danse	Michaël HUMBRECHT
Jeudi	18h45	BE019	Manu.	Salle 3.12	Maria MUTZ
Vendredi	(28 X 1h15, 201 € / 3 X 67)	BE020	Manu.	Salle 3.12	Florence OSMONT
Vendredi	(28 X 1h15, 201 € / 3 X 67)	BE021	Studio	Danse	Maria MUTZ

YIN YOGA

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

Jeudi	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.

Jeudi	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
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)

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 €)

Jeudi	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'ancrer, 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



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	GA011	Berlioz	Bât F	Christophe HARTMANN
Mardi	Perfectionnement janvier 25	19h00	GA015	Berlioz	Bât F	Christophe HARTMANN

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	GA001	MJC	Cuisine	Christian GRAND
--------	------------------------------	-------	--------------	-----	---------	-----------------

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	GA002	Berlioz	Salle multi	Christian GRAND
----------	------------------------------	-------	--------------	---------	-------------	-----------------

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

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

Apprendre à réaliser soi-même ses pâtés 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	GA021	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 : 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

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 séance 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
Lundi	Perfectionnement	18h30	LA921	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 MÉDICAL À REMETTRE À L'ANIMATEUR LORS DU 1er COURS

SÉANCES COLLECTIVES 40 mn, 45 mn ou 1 heure 1 semestre : 14 séances

STUDIO DANSE - 1 ROUTE DE STRASBOURG - COLMAR 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

Mercredi Inès CINOTTI 10h00 RF011 (14 X 45 mn, 97,50 €) RF015 (28 X 45 mn, 181,50 €)

GYM SENIOR INTÉGRAL * GYM SENIORS, RENFORCEMENT, ASSOULISSEMENT, COORDINATION, ÉQUILIBRE

Jeudi Lucie DOLMAIRE 10h00 RF021 (14 X 1 h, 121,50 €) RF025 (28 X 1 h, 233,50 €)

RENFORCEMENT INTÉGRAL * ACTIVITÉ QUI VISE À SOLLICITER TOUS VOS GROUPES MUSCULAIRES

Jeudi Lucie DOLMAIRE 09h00 RF031 (14 X 1 h, 121,50 €) RF035 (28 X 1 h, 233,50 €)

BODY SCULPT / BODY TONIC * RENFORCEMENT MUSCULAIRE DE TOUT LE CORPS

Lundi Inès CINOTTI 09h30 RF041 (14 X 45 mn, 97,50 €) RF045 (28 X 45 mn, 181,50 €)

Vendredi * Méthode Tabata Inès CINOTTI 12h30 RF051 (14 X 45 mn, 97,50 €) RF055 (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 RF061 (14 X 1 h, 121,50 €) RF065 (28 X 1 h, 233,50 €)

Jeudi Xavier DUFILH 19h00 RF071 (14 X 1 h, 121,50 €) RF075 (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 RF081 (14 X 1 h, 121,50 €) RF085 (28 X 1 h, 233,50 €)

BODY TONIC *

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

Lundi	Jeannine ARMBRUSTER	18h30	RF091 (16 X 1 h, 139 €)	RF095	(32 X 1 h, 255 €)
-------	---------------------	-------	--------------------------------	--------------	-------------------

COCKTAIL FITNESS *

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

Lundi	Théo BEY	17h30	RF101 (14 X 1 h, 121,50 €)	RF105	(28 X 1 h, 233,50 €)
-------	----------	-------	-----------------------------------	--------------	----------------------

PILATES

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

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

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 1	Théo BEY	18h30	RF111	RF115
Mardi	Niveau 1-2	Inès CINOTTI	11h00	RF121	RF125
Mardi	Niveau 1-2	Inès CINOTTI	12h15	RF131	RF135
Mercredi	Niveau 1-2	Inès CINOTTI	11h00	RF141	RF145
Mercredi	Niveau 1	Lucie DOLMAIRE	17h00	RF151	RF155
Mercredi	Niveau 2	Lucie DOLMAIRE	18h00	RF161	RF165
Jeudi	Niveau 1	Inès CINOTTI	09h15	RF171	RF175
Jeudi	Niv 2-3 (Yoga/Garuda)	Cathy BERGZOLL	12h30	RF181	RF185

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

AQUA-GYM

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

Professeurs diplômés attention, juste quelques places encore disponibles !

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		Astrid HADEY	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

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 RÉVEZ 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** / **22 mars 2025** : Jeux à la carte **SP064** / **28 juin 2025** : Courageux mais pas téméraires **SP065**

Samedi 14h00 Manu. Salle 3.10 Julie THOMAS-FEIST & Élie 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 piedmont de la Forêt Noire) (D)
Samedi	11/01/2025	RD005			de Pratteln à Bâle (le piedmont 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 Reichshoffen (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
Judi	Découverte Danse de Salon	18h00	DS026	Studio	Danse		Jean-Marcel BARSCH
Judi	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 €)

Judi	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	<input style="width: 90%;" type="text"/>	CB	<input style="width: 90%;" type="text"/>	Site Web	<input style="width: 90%;" type="text"/>
Chèque 2	<input style="width: 90%;" type="text"/>	Espèces	<input style="width: 90%;" type="text"/>	Autre	<input style="width: 90%;" type="text"/>
Chèque 3	<input style="width: 90%;" type="text"/>				

Les tarifs des activités sont calculés au plus juste pour un nombre minimum de participants, afin de pouvoir couvrir les coûts. Si le minimum requis des participants n'est pas atteint, l'activité est soit annulée et remboursée, soit maintenue avec l'accord des participants en diminuant le nombre des séances. L'inscription à une activité est définitive, seul un désistement 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 ___ / ___ / ___



Financer son vélo, même électrique, à un taux de 0% taeg fixe c'est possible.

Une banque qui
appartient à ses clients,
ça change tout.

Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.

Exemple : pour un "Crédit Vélo"⁽¹⁾ d'un montant de 2500 € et d'une durée de 36 mois, vous remboursez 35 mensualités de 69,45 € et une dernière de 69,25 €. Taux annuel effectif global (TAEG) fixe de 0% (taux débiteur fixe : 0%)⁽²⁾. Montant total dû par l'emprunteur : 2500 €. Pas de frais de dossier. Le montant des mensualités indiquées ci-dessus ne comprend pas l'assurance facultative proposée habituellement : assurance Décès, Perte Totale et Irréversible d'Autonomie et Incapacité de Travail calculée sur le capital restant dû, avec un montant de 1^{re} cotisation mensuelle de 2,91 €, un montant total sur la durée du crédit de 54,11 € et un taux annuel effectif de l'assurance (TAEA) de 1,41 %.

Crédit  Mutuel

Le Crédit Mutuel, banque coopérative, appartient à ses 8,6 millions de clients-sociétaires.

(1) Conditions au 01/06/2023. (2) Offre valable jusqu'au 31/12/2024.
OFFRE DE CRÉDIT AFFECTÉ SOUMISE À CONDITIONS, jusqu'à 6000 € et valable jusqu'au 31/12/2024. Pour les particuliers. Après étude et sous réserve d'acceptation de votre dossier par la Caisse de Crédit Mutuel. Délai de rétractation : 14 jours. Voir conditions détaillées en Caisse de Crédit Mutuel proposant cette offre et sur www.creditmutuel.fr.
Caisse Fédérale de Crédit Mutuel – RCS Strasbourg B 588 505 354 – N° ORIAS : 07 003 758