

Université Populaire de Colmar



2025

2026



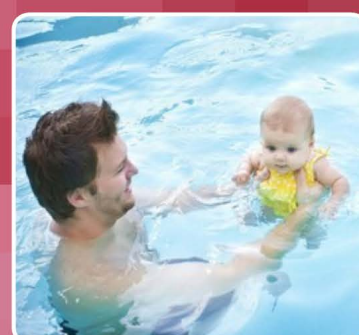
Art & artisanat



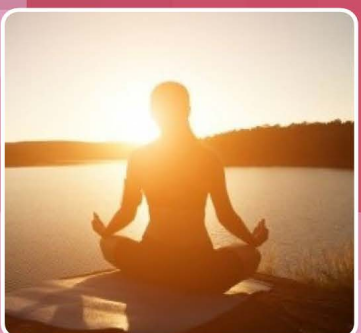
Bien-être



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'année 2024-2025 se caractérise par un retour continu de l'activité : l'équilibre financier s'est stabilisé grâce à nos 2700 adhérents qui ont réalisé 3 350 inscriptions (soit un ratio de 1,25 inscriptions par adhérent) et nous ont permis d'atteindre les objectifs de notre budget prévisionnel. Les réajustements nécessaires de nos tarifs à la rentrée 2023 n'ont pas impacté significativement notre activité globale. Le retour à un rythme d'augmentation du prix des activités de 1% par an reste 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 plébiscité 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 continuer 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 de septembre une dizaine de « petits » nouveaux... Merci à celles et ceux qui nous assurent de leur confiance régulière en ces temps toujours compliqués.

Pour finir, je me permets une nouvelle fois, 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 de fonctionnement).
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 22 SEPTEMBRE 2025

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 20 octobre 2025 au 2 novembre 2025 inclus / **Noël** : du 22 décembre 2025 au 4 janvier 2026 inclus

Hiver : du 16 février 2026 au 1er mars 2026 inclus / **Printemps** : du 13 avril 2026 au 26 avril 2026 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** 2025.
- 2ème chèque (50 % de l'activité) encaissé en **février** 2026.

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** 2025.
- 2ème chèque (1/3 de l'activité) encaissé en **janvier** 2026.
- 3ème chèque (1/3 de l'activité) encaissé en **avril** 2026.

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 28 août au 19 septembre 2025

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 22 septembre 2025 et hors congés scolaires

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

SOMMAIRE

ART-ARTISANAT (p. 4 & 5)

BIEN-ÊTRE (p. 5 & 6)

CONFÉRENCES (p. 6 & 7)

ÉPANOUISSEMENT / ATELIERS (p.7 & 8)

GASTRONOMIE (p. 8 & 9)

HISTOIRE / LETTRES / PHILOSOPHIE (p. 9 & 10)

JEUNES / ENFANTS / BÉBÉS (p.10)

LANGUES (p. 10 & 11)

APPRENTISSAGES NUMÉRIQUES (p. 11 & 12)

MUSIQUE (p. 12)

REMISE EN FORME (p. 12 et 13)

PILATES (p.13)

AQUAGYM (p. 13)

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



INITIATION À L'APICULTURE

5 ou 6 séances de 2h00 - 46,50 €

Vendredi	6 mars 2026	18h30	4 séances théoriques + 1 ou 2 séances rucher école	AR001	Manu.	Salle 2.3	Jean-Pierre RINGLER & Jean-Pierre HIRTZ
----------	-------------	-------	--	-------	-------	-----------	---

COUPE / COUTURE

21 séances de 2h30 - 294 € (ou 3 X 98 €)

Lundi	Débutants ou plus	09h00	AR010	Manu.	Salle 2.3	Isabelle BOËS
Découvrir la couture et les tissus ou poursuivre vos projets, découvrir les techniques, le plaisir de créer des pièces personnalisées et échanger des idées.						
Mardi	Débutants ou plus	09h00	AR011	Manu.	Salle 2.4	Irena BRANCEVIC
Couture et coupe, apprendre à utiliser la machine à coudre, un patron existant, modélisme des patrons. Suivi personnalisé en fonction de son projet.						

COUPE / COUTURE

26 séances de 2h00 - 294 € (ou 3 X 98 €)

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

15 séances de 2h00 - 171 € (ou 3 X 57 €)

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

ART FLORAL (Matériel à charge du participant)

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

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

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

3 séances de 3h00 - 52,50 €

Mardi	2, 9 & 16 décembre 2025	18h15	AR035	Manu.	Salle 3.10	Eve
-------	-------------------------	-------	-------	-------	------------	-----

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

3 séances de 3h00 - 52,50 €

Mardi	10, 17 & 24 mars 2026	18h15	AR036	Manu.	Salle 3.10	Eve
-------	-----------------------	-------	-------	-------	------------	-----

SCULPTURE SUR BOIS

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

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

POTERIE ET CÉRAMIQUE (10 personnes maximum)

10 séances de 2h30 - 210 € (ou 2 X 105 €)

Prévoir tablier, torchon et outils (éponge, ébauchoir, mirette, couteau, estèque, fil en métal).						
Mardi	de septembre à décembre	18h15	AR061	Berlioz	Bât F	Delphine CASAPPA
Jeudi	de septembre à décembre	18h15	AR062	Berlioz	Bât F	Delphine CASAPPA
Mardi	de mars à mai 2026	18h15	AR065	Berlioz	Bât F	Delphine CASAPPA
Jeudi	de mars à mai 2026	18h15	AR066	Berlioz	Bât F	Delphine CASAPPA

POTERIE ET CÉRAMIQUE (ateliers thématiques 8 personnes maximum)

1 séance de 6h00 - 145 €

Ateliers thématiques exceptionnels pendant les vacances scolaires à la Manufacture salle 3.10 (3h le matin de 9h à 12h + 3h l'après-midi de 14h à 17h).						
Mercredi	22 octobre 2025	09h00	AR071	Sculpture de corps humains		Delphine CASAPPA
Mercredi	18 février 2026	09h00	AR072	Création de mini-mondes		Delphine CASAPPA
Mercredi	15 avril 2026	09h00	AR073	Fabrication d'ollas grande jarre		Delphine CASAPPA

FLIPBOOK MÉCANIQUE

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

Pour enfant ou adulte, dessin de narration, micro-récit, mécanique, géométrie, calcul, volume et étude du mouvement (Chronophotographie).						
Lundi	Tous niveaux	18h30	AR081	Berlioz	Bât A	Alexandre MOLIERA

PEINTURE GOUACHE, ACRYLIQUE ET HUILE

24 séances de 2h15 - 306 € (ou 3 X 102 €)

Lundi	Tous niveaux	09h00	AR111	Manu.	Salle 3.10	Estelle SCHWINDENHAMMER
Lundi	Tous niveaux	14h00	AR112	Manu.	Salle 3.10	Estelle SCHWINDENHAMMER
Mercredi	Adultes & Ados	14h00	AR113	Berlioz	Bât A	Estelle SCHWINDENHAMMER
Jeudi	Tous niveaux	09h45	AR114	Manu.	Salle 3.10	Estelle SCHWINDENHAMMER
Jeudi	Tous niveaux	15h45	AR115	Manu.	Salle 3.10	Ingrid COLPART
Jeudi	Tous niveaux	19h00	AR116	Berlioz	Bât A	Estelle SCHWINDENHAMMER

AQUARELLE, ENCRE DE CHINE, PASTEL SEC

24 séances de 2h15 - 306 € (ou 3 X 102 €)

Exercices créatifs et projets personnels supervisés.						
Mercredi	Tous niveaux	09h30	AR121	Manu.	Salle 3.10	Françoise SCHLUMBERGER

DÉCOUVERTE ET MAÎTRISE DE L'AQUARELLE

24 séances de 2h00 - 273 € (ou 3 X 91 €)

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

TECHNOLOGIE DE LA PEINTURE **Tempera grasse et peinture à l'encaustique**12 séances de 2h00 - **136,50 €** (ou 3 X 45,50 €)

Fabrication maison des pastels à l'huile et de châssis en bois, montage et préparation des toiles etc... Ces recettes sont particulièrement économiques.

Mardi	Tous niveaux	18h30	AR141	Berlioz	Bât A	Alexandre MOLIERA
-------	--------------	-------	-------	---------	-------	-------------------

DESSIN24 séances de 2h00 - **273 €** (ou 3 X 91 €)

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
Samedi	Tous niveaux	14h00	AR165	Manu.	Salle 3.10	Ingrid COLPART

DESSIN ET COULEUR24 séances de 2h00 - **273 €** (ou 3 X 91 €)

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

Lundi	Tous niveaux	19h00	AR171	Berlioz	Bât A	Estelle SCHWINDENHAMMER
-------	--------------	-------	-------	---------	-------	-------------------------

ATELIER D'ILLUSTRATION ET D'IMAGE NARRATIVE12 séances de 2h00 - **136,50 €** (ou 3 X 45,50 €)

Laissez libre cours à votre imagination et transformez vos idées en images à travers cet atelier d'illustration et de narration visuelle (Matériel à charge).

Mardi	Tous niveaux	19h00	AR181	Berlioz	Bât A	Clotilde GOBILLARD
-------	--------------	-------	-------	---------	-------	--------------------

PAYSAGES ET CARNETS DE VOYAGE22 séances de 2h00 - **249 €** (ou 3 X 83 €)

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

PORTRAIT22 séances de 2h00 - **249 €** (ou 3 X 83 €)

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

BIEN-ÊTRE (page 5 & 6)**YOGA Seniors**28 séances de 1h00 - **162 €** (ou 3 X 54 €)

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 Tout public28 séances de 1h30 - **243 €** (ou 3 X 81 €)

Lundi		15h00	BE011	Manu.	Salle 3.12	Florence OSMONT
Lundi		16h30	BE012	Manu.	Salle 3.12	Florence OSMONT
Mardi		18h15	BE013	Manu.	Salle 3.12	Christel SICIAREK
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, 204 € / 3 X 68)	12h30	BE018	Studio	Danse	Michaël HUMBRECHT
Jeudi		18h45	BE019	Manu.	Salle 3.12	Maria MUTZ
Vendredi	(28 X 1h15, 204 € / 3 X 68)	08h15	BE020	Manu.	Salle 3.12	Florence OSMONT
Vendredi	(28 X 1h15, 204 € / 3 X 68)	12h30	BE021	Manu.	Salle 3.12	Maria MUTZ

YIN YOGA28 séances de 1h00 - **162 €** (ou 3 X 54 €)

Jeudi	Tout public	17h30	BE031	Manu.	Salle 3.12	Maria MUTZ
-------	-------------	-------	-------	-------	------------	------------

YOGA DU SON28 séances de 1h15 - **204 €** (ou 3 X 68 €)

Atelier "Sons et Vibrations". Explorez la puissance des vibrations pour harmoniser corps et esprit.

Jeudi	Tout public	13h30	BE041	Manu.	Salle 3.12	Caroline HEINRICH
-------	-------------	-------	-------	-------	------------	-------------------

YOGA NIDRA le yoga du sommeil28 séances de 1h00 - **162 €** (ou 3 X 54 €)

Pratique méditative. Techniques yogiques pour apporter un bénéfice profond aux pratiquants. Contre le trouble du sommeil, régule les émotions

Mardi	Tout public	20h00	BE051	Manu.	Salle 3.12	Christel SICIAREK
-------	-------------	-------	-------	-------	------------	-------------------

YOGA DU VISAGE10 séances de 1h00 - **60 €**

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

Mardi		09h00	BE061	Manu.	Salle 2.3	Esther BONETTA
-------	--	-------	-------	-------	-----------	----------------

MEI HUA ZHANG28 séances de 2h00 - **138 €** (ou 3 X 46 €)

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 GONG28 séances de 1h30 - **243 €** (ou 3 X 81 €)

Lundi	Tous niveaux	08h45	BE081	Manu.	Salle 3.12	Luc SCHICKLIN
Lundi	Tous niveaux	12h15	BE082	Studio	Danse	Luc SCHICKLIN
Lundi	Tous niveaux	18h00	BE083	Manu.	Salle 3.12	Luc SCHICKLIN

QI GONG

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

Mardi	55 ans et +	17h00	BE091	Salle	Ladhof	Yolande GONZALEZ
Mardi	Débutants	18h30	BE092	Salle	Ladhof	Yolande GONZALEZ
Mercredi	Avancés	18h00	BE093	Salle	Ladhof	Yolande GONZALEZ
Jeudi	Avancés	08h30	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 - 243 € (ou 3 X 81 €)

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

TAI-JI-QUAN

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

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

BRAIN BALL® Pour mettre son cerveau en mouvement

8 séances de 1h00 - 47 €

Laisser les soucis et le stress de côté, rire, se recentrer, lâcher prise tout en stimulant activement son cerveau ...les clés pour se sentir bien !

Mardi	Tout public	10h00	BE111	Studio	Danse	Carole JACQUOT
-------	-------------	-------	-------	--------	-------	----------------

HYPNOBALADE EN FORÊT DU NEULAND À COLMAR (5 pers. Max)

la sortie de 2h00 - 33 €

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

Mercredi	06/05/2026	10h00	BE121	Forêt du Neuland Colmar	Catherine EDEL
----------	------------	-------	-------	-------------------------	----------------

20/05/2026 (BE122) 03/06/2026 (BE123) 17/06/2026 (BE124)

CONFÉRENCES (page 6 & 7)

PLONGEZ DANS UN ATELIER OÙ L'HUMAIN EST AU CŒUR DE L'ENTREPRISE

la conférence de 2h30 - 15 €

Immersion dans un monde sans frontières où l'âge et les stéréotypes ne définissent plus nos interactions. Comprendre les générations qui vous entourent en entreprise et au-delà. Relever les défis du management intergénérationnel. Développer des stratégies de communication efficaces adaptées.

Jeudi	25 septembre 2025	18h00	CF001	Berlioz	Bât A	Ilona ROESCH
-------	-------------------	-------	-------	---------	-------	--------------

ÉDUCATION FINANCIÈRE

la conférence de 2h00 - 12 €

Ce qu'on ne vous a pas appris à l'école. Comment gérer ses finances personnelles, dynamiser son épargne, investir dans l'immobilier ou les marchés financiers ? Optimiser sa fiscalité, préparer sa retraite, transmettre son patrimoine.

Lundi	29 septembre 2025	18h30	CF005	Berlioz	Bât A	Mathieu GENTNER
Mardi	30 septembre 2025	10h00	CF006	Manu	Salle 2.3	Mathieu GENTNER

UN ENFANT EST NÉ... SYMBOLIQUE DE LA NAISSANCE

la conférence de 2h00 - 12 €

Depuis la préhistoire à nos jours. Le commencement d'une vie n'est pas son origine, chaque enfant est le fruit d'une histoire. L'énigme de la conception a nécessité pour toutes les sociétés l'élaboration d'un discours mythique... Alain BURTSCHER, pédiatre, ancien chef de clinique des Hôpitaux de Strasbourg.

Lundi	13 octobre 2025	18h45	CF011	Berlioz	Bât A	Dr Alain BURTSCHER
-------	-----------------	-------	-------	---------	-------	--------------------

CENTRE POMPIDOU À METZ (Visite guidée)

la journée - 59 €

Musée national iconique, une bonne méthode pour apprécier et découvrir notre patrimoine artistique sans passer par la capitale et l'occasion de faire un petit tour dans les rues de la vieille ville. Le prix est fixé à 59 € par personne. Il comprend le trajet train, l'entrée au musée et la visite guidée.

Samedi	18 octobre 2025	06h50	CF012	Gare	Colmar	Etienne FURSTOSS & Yves GAUTHIER
--------	-----------------	-------	-------	------	--------	----------------------------------

SYMBOLISME DE L'EAU

la conférence de 2h00 - 12 €

Il n'y a pas de vie sans eau et pourtant l'eau potable est actuellement traitée comme une simple marchandise, mais dont la raréfaction impacte la santé et devient un enjeu majeur sur les plans diplomatiques et géopolitiques... Alain BURTSCHER, pédiatre, ancien chef de clinique des Hôpitaux de Strasbourg.

Lundi	17 novembre 2025	18h45	CF021	Berlioz	Bât A	Dr Alain BURTSCHER
-------	------------------	-------	-------	---------	-------	--------------------

LA PIERRE DE ROSETTE

la conférence de 2h00 - 12 €

Fragment de stèle gravée de l'Égypte antique portant trois versions d'un même texte qui a permis le déchiffrement des hiéroglyphes au XIX^{ème} siècle.

Mardi	18 novembre 2025	18h30	CF022	Berlioz	Bât A	Frédérique HAUDY
-------	------------------	-------	-------	---------	-------	------------------

ÉLOGE DU GRAS

la conférence de 2h00 - 12 €

Nous sommes tous soumis pluri quotidiennement à l'injonction « Ne mangez pas trop gras, trop sucré, trop salé... ». Il est instructif de nous arrêter sur ce qu'est le gras, de (re)découvrir la symbolique du gras et de la graisse... Alain BURTSCHER, pédiatre, ancien chef de clinique des Hôpitaux de Strasbourg.

Lundi	1 décembre 2026	18h45	CF031	Berlioz	Bât A	Dr Alain BURTSCHER
-------	-----------------	-------	-------	---------	-------	--------------------

LE SOMMEIL DU NOURISSON, DE L'ENFANT ET DE L'ADO.

la conférence de 2h00 - 12 €

Prendre soin du sommeil de son enfant, c'est lui assurer un développement harmonieux. Pourtant, au cours de ces dernières décennies, le temps de sommeil moyen des enfants a diminué avec des répercussions connues... Alain BURTSCHER, pédiatre, ancien chef de clinique des Hôpitaux de Strasbourg.

Lundi	12 janvier 2026	18h45	CF041	Berlioz	Bât A	Dr Alain BURTSCHER
-------	-----------------	-------	-------	---------	-------	--------------------

LES JEUX : HISTOIRE, PRATIQUES ET ÉVOLUTIONS

3 séances de 2h00 - 35 €

De l'Antiquité aux jeux vidéo, découvrez l'évolution des jeux dans leurs dimensions culturelles, sociales et ludiques.

Samedi	24, 31 jan. & 7 fév. 2026	10h00	CF042	Manu.	Salle 2.3	Clotilde GOBILLARD
--------	---------------------------	-------	-------	-------	-----------	--------------------

BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL : PARLONS-EN !

la conférence de 2h00 - 12 €

Décryptons ensemble les risques psychosociaux. Le bien-être au travail est un enjeu clé pour la performance et l'épanouissement des équipes. Stress, tensions relationnelles... Les risques psychosociaux peuvent impacter lourdement la motivation, la santé des collaborateurs et la dynamique de l'entreprise.

Jeudi	5 février 2026	18h00	CF051	Berlioz	Bât A	Ilona ROESCH
-------	----------------	-------	-------	---------	-------	--------------

L'ALIMENTATION DU NOURISSON ET DU JEUNE ENFANT

4 séances de 2h00 - 46 €

1 L'alimentation des 1000 premiers jours et du jeune enfant. Quels en sont les enjeux ? 2 L'alimentation lactée. 3 La diversification alimentaire jusqu'à 3 ans.

Quoi de neuf ? - 4 De l'enfant qu'on nourrit à celui qui s'alimente... Alain BURTSCHER, pédiatre, ancien chef de clinique des Hôpitaux de Strasbourg.

Lundi	2, 9 fév et 2, 9 mars 2026	18h45	CF052	Berlioz	Bât A	Dr Alain BURTSCHER
-------	----------------------------	-------	-------	---------	-------	--------------------

ÉDUCATION FINANCIÈRE



la conférence de 2h00 - 12 €

Ce qu'on ne vous a pas appris à l'école. Comment gérer ses finances personnelles, dynamiser son épargne, investir dans l'immobilier ou les marchés financiers ? Optimiser sa fiscalité, préparer sa retraite, transmettre son patrimoine.

Lundi	2 mars 2026	18h30	CF061	Berlioz	Bât A	Mathieu GENTNER
Mardi	3 mars 2026	10h00	CF062	Manu	Salle 2.3	Mathieu GENTNER

ÉPANOUISSEMENT (page 7)

ENTRAÎNEMENT À LA MÉMOIRE

30 séances de 1h30 - 258 € (ou 3 X 86 €)

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 - 126 € (ou 3 X 42 €)

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

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

VALORISER SON PARCOURS PROFESSIONNEL (6 pers. Max)



10 séances de 2h00 - 159 € (ou 2 X 80 €)

Transformez votre parcours professionnel en atout : un accompagnement pour mieux vous présenter, mieux postuler, mieux évoluer.

Jeudi		18h15	DP021	Berlioz	Bât A	Marion HAGER
-------	--	-------	-------	---------	-------	--------------

DEVENIR SON PROPRE CONSEILLER EN INVESTISSEMENT



6 séances de 1h30 - 54 €

Dynamiser son épargne, investir dans l'immobilier ou les marchés financiers ? Optimiser sa fiscalité, préparer sa retraite, transmettre son patrimoine.

Lundi	(1 X tous les 15 jours)	18h30	DP031	Berlioz	Bât A	Mathieu GENTNER
Mardi	(1 X tous les 15 jours)	10h00	DP035	Manu	Salle 2.3	Mathieu GENTNER

MIEUX SE CONNAÎTRE POUR INTERAGIR POSITIVEMENT AVEC LES AUTRES

2 jours (9h à 12h et 13h30 à 16h30) - 72 €

Développer son potentiel relationnel. Communiquer avec soi-même, c'est prendre conscience de son propre fonctionnement (Mercredi & Jeudi).

Mer & jeu	22 & 23 octobre 2025	09h00	DP041	Manu.	Salle 2.3	Monique FARE
Mer & jeu	18 & 19 février 2026	09h00	DP045	Manu.	Salle 2.3	Monique FARE

LA SOPHROLOGIE POUR TOUS !

8 séances de 1h00 - 60 € (ou 2 X 30 €)

Comment améliorer sa qualité de VIE. La Sophrologie permet d'établir un équilibre entre les émotions, les pensées et le corps.

Lundi	(10 personnes max)	16h30	DP051	Manu.	Salle 2.3	Jocelyne HENRY
Lundi	(10 personnes max)	17h30	DP052	Manu.	Salle 2.3	Jocelyne HENRY

MIEUX GÉRER SON STRESS GRÂCE À LA SOPHROLOGIE



12 séances de 1h30 - 108 € (ou 2 X 54 €)

Relaxation dynamique, exercices de respiration et visualisation positive pour apprendre à se détendre et gérer son stress !

Mardi	Tout public	18h30	DP061	Berlioz	Bât A	Sonia FANTIN PITTELLI
-------	-------------	-------	-------	---------	-------	-----------------------

SOPHRO-ACTIVE

12 séances de 1h00 - 72 € (ou 2 X 54 €)

Basée sur des mouvements doux exécutés sur une chaise. S'activer en conscience afin de réduire la sédentarité et permettre l'écoute de son corps.

Mercredi	(1 X tous les 15 jours)	16h45	DP071	Berlioz	Bât A	Nathalie HENNEQUIN
----------	-------------------------	-------	-------	---------	-------	--------------------

SOPHRO-PERCEPTION

12 séances de 1h15 - 90 € (ou 2 X 54 €)

Appliquer la méthode sophrologique dans différents contextes pour accéder à un mieux-être et un mieux vivre.

Mercredi	(1 X tous les 15 jours)	18h00	DP075	Berlioz	Bât A	Nathalie HENNEQUIN
----------	-------------------------	-------	-------	---------	-------	--------------------

PRATIQUER LA MÉDITATION (10 personnes maximum)

26 séances de 1h00 - 195 € (ou 3 X 65 €)

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

Lundi	Tous niveaux	18h30	DP081	Manu.	Salle 2.3	Frédérique LE THIMONNIER
Lundi	Tous niveaux	19h45	DP085	Manu.	Salle 2.3	Frédérique LE THIMONNIER

L'ART DU CLOWN-THÉÂTRE *ce n'est pas du cirque... mais bien du théâtre*



3 séances de 3h30 - 63 €

Découvrir l'art du clown sous toutes ses facettes ! Du jeu avec ses émotions, le lâcher prise et le décalage de soi !

Samedi		09h00	DP091	Manu.	Salle 3.12	Myriam SUCRET
--------	--	-------	-------	-------	------------	---------------

ATELIERS ÉPANOUISSEMENT (page 7 & 8)

INITIATION À L'HYPNOSE ET À L'AUTO HYPNOSE

8 séances de 2h30 - 121,50 € (ou 3 X 40,50 €)

Comprendre et cultiver vos potentiels dans votre quotidien. Thèmes adaptés en fonction des intérêts, apprentissage enrichissant et pratique.

Mercredi	(1 X tous les 15 jours)	16h00	DP111	Berlioz	Bât A	Catherine EDEL
----------	-------------------------	-------	-------	---------	-------	----------------

PRISE DE PAROLE PAR L'EXPRESSION THÉÂTRALE

l'atelier de 2h30 - 18,50 €

Atelier ludique pour entraîner sa prise de parole : voix, diction, regard, posture, expressivité, assertivité, éloquence. Ouvert à tous, aucun pré-requis.

Jeudi	25 septembre 2025	18h15	DP121	Berlioz	Bât A	Catherine MEYER
-------	-------------------	-------	-------	---------	-------	-----------------

ATELIER MÉDITATION (10 personnes maximum)

1 séance de 3h00 - 25,50 €

Samedi	11 octobre / Tous niveaux	14h00	DP131	Manu.	Salle 2.3	Frédérique LE THIMONNIER
Samedi	31 janvier / Tous niveaux	09h00	DP132	Manu.	Salle 2.3	Frédérique LE THIMONNIER

L'ART DE CONTER ET LE JEU DU CLOWN

l'atelier de 2h30 - 18,50 €

Libérer sa parole et son expressivité, pour créer l'accroche, utiliser le StoryTelling et l'expression des émotions pour captiver et intéresser votre auditoire.

Mardi 4 novembre 2025 18h15 DP141 Berlioz Bât A Catherine MEYER

ANTI STRESS MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE



3 séances de 3h00 - 67 €

Épuisement mental, surcharge émotionnelle, fatigue, découvrir ou approfondir votre pratique de la méditation lors d'un stage dédié à la réduction du stress.

Samedi novembre / Tous niveaux 14h00 DP151 Manu. Salle 2.3 Frédérique LE THIMONNIER

BOOSTER SON ESTIME DE SOI MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

4 séances de 3h00 - 89 €

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

Samedi janvier / Tous niveaux 14h00 DP161 Manu. Salle 2.3 Frédérique LE THIMONNIER

CONFIANCE EN SOI PAR L'IMPROVISATION THÉÂTRALE

l'atelier de 2h30 - 18,50 €

Sortir de sa réserve, mettre en valeur ses qualités personnelles, mettre plus d'expressivité dans sa communication et travailler son sens de la répartie.

Jeudi 5 février 2026 18h15 DP171 Berlioz Bât A Catherine MEYER

GASTRONOMIE Ingrédients compris (page 8 & 9)

VIENNOISERIES FEUILLETÉES (8 pers. Max)

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

Apprendre à réaliser soi-même ses croissants, ses petits pains au chocolat ou aux raisins, sa brioche feuilletée, etc...

Mercredi 01/10 - 08/10 - 15/10 18h30 GA001 Berlioz Salle multi Christian GRAND

ENTREMETS D'HIVER (8 pers. Max)

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

Apprendre à réaliser soi-même des entremets d'hiver (Forêt noire, Mont Blanc, Brie au kirsch, etc...

Mercredi 05/11 - 19/11 - 26/11 18h30 GA002 Berlioz Salle multi Christian GRAND

CHOCOLATS - PRALINÉS & MOULAGES DE NOËL (8 pers. Max)

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

Apprendre à réaliser soi-même ses chocolats, ses bonbons pralinés, ses ganaches et ses moulages ainsi que du chocolat Dubaï en tablettes, etc...

Mercredi 03/12 - 10/12 - 17/12 18h30 GA003 Berlioz Salle multi Christian GRAND

LES SAUCES À TOUTES LES SAUCES (8 pers. Max)

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

Apprendre à réaliser soi-même toutes sortes de sauces : froides ou chaudes telles que ravigotte, gribiche, Mornay, Soubise, hollandaise, mousseline, etc...

Mercredi 07/01 - 14/01 - 21/01 18h30 GA004 Berlioz Salle multi Christian GRAND

PÂTÉS EN CROÛTE & FEUILLETÉ DE POISSON (8 pers. Max)

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

Apprendre à réaliser soi-même ses pâtés en croûte (porc / veau / gibier) et son feuilleté de saumon, etc...

Mercredi 28/01 - 04/02 - 11/02 18h30 GA005 Berlioz Salle multi Christian GRAND

JE FAIS MOI-MÊME LE GOÛTER DE MES ENFANTS (8 pers. Max)

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

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

Mercredi 04/03 - 11/03 - 18/03 18h30 GA006 Berlioz Salle multi Christian GRAND

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

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

Apprendre à réaliser ses pâtes à choux pour confectionner religieuses, Saint Honoré, gougères, bretzels sucrés et feuilletés, etc...

Mercredi 25/03 - 01/04 - 08/04 18h30 GA007 Berlioz Salle multi Christian GRAND

TOURTES & QUICHES EN TOUS GENRES (8 pers. Max)

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

Apprendre à réaliser soi-même toutes sortes de tourtes et de quiches en version salée mais aussi sucrée.

Mercredi 29/04 - 06/05 - 20/05 18h30 GA008 Berlioz Salle multi Christian GRAND

ENTREMETS PRINTEMPS-ÉTÉ (8 pers. Max)

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

Apprendre à réaliser soi-même toutes sortes d'entremets d'été avec cerclage, avec cadre ou avec moule silicone, etc...

Vendredi 27/05 - 03/06 - 10/06 9h00 GA009 Berlioz Salle multi Christian GRAND

PAINS & VIENNOISERIES BRIOCHÉES (8 pers. Max, avec déjeuner)

1 séance de 8h00 avec repas - 96 € (ou 3 X 32 €)

Apprendre à réaliser soi-même toutes sortes de pains (météil, pain à la bière, pain de mie) et de brioches moulées ou tressées, etc...

Vendredi 28 novembre 9h00 GA010 Berlioz Salle multi Christian GRAND

PÂTÉS EN CROÛTE, TERRINES & RILLETTES (8 pers. Max, avec déjeuner)

1 séance de 8h00 avec repas - 96 € (ou 3 X 32 €)

Apprendre à réaliser soi-même des pâtés en croûte (porc / veau / gibier), des terrines de campagne et des rillettes (porc et canard), etc...

Vendredi 30 janvier 9h00 GA011 Berlioz Salle multi Christian GRAND

PAINS & VIENNOISERIES FEUILLETÉES (8 pers. Max, avec déjeuner)

1 séance de 8h00 avec repas - 96 € (ou 3 X 32 €)

Apprendre à réaliser soi-même quelques pains, ses croissants, ses petits pains au chocolat ou aux raisins, sa brioche feuilletée, etc...

Vendredi 27 mars 9h00 GA012 Berlioz Salle multi Christian GRAND

JE FAIS MOI-MÊME LE GOÛTER DE MES ENFANTS (8 pers. Max, avec déjeuner)

1 séance de 8h00 avec repas - 96 € (ou 3 X 32 €)

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

Vendredi 29 mai 18h30 GA013 Berlioz Salle multi Christian GRAND

CUISINE & ACCORDS METS / VINS NATURE (8 pers. Max)



3 séances de 3h00 - 120 € (ou 2 X 60 €)

Découvrir quelques vins nature alsaciens complexes qui invitent à l'échange. Nous les dégusterons avec des mets simples, élaborés ensemble durant l'atelier. L'idée, c'est de s'appuyer sur un plat cuisiné qui mettra en valeur telle ou telle saveur du vin et constater que le vin s'offre différemment à nos palais.

Mardi	14/10 - 18/11 - 16/12	18h30	GA041	Berlioz	Salle multi	Maxime FLORENCE
Mardi	13/01 - 10/02 - 10/03	18h30	GA042	Berlioz	Salle multi	Maxime FLORENCE
Mardi	28/04 - 26/05 - 23/06	18h30	GA043	Berlioz	Salle multi	Maxime FLORENCE

CUISINE VÉGÉTARIENNE (8 pers. Max)

3 séances de 3h00 - 96 € (ou 2 X 48 €)

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 des producteurs locaux.

Mardi	07/10 - 04/11 - 09/12	18h30	GA051	Berlioz	Salle multi	Maxime FLORENCE
Mardi	06/01 - 03/02 - 03/03	18h30	GA052	Berlioz	Salle multi	Maxime FLORENCE
Mardi	07/04 - 05/05 - 09/06	18h30	GA053	Berlioz	Salle multi	Maxime FLORENCE

CUISINE MEXICAINE



3 séances de 3h00 - 96 € (ou 2 X 48 €)

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

Samedi	17/01 - 07/02 - 14/03	09h00	GA062	Berlioz	Salle multi	Armelle GRAND GARCIA
--------	-----------------------	-------	-------	---------	-------------	----------------------

CUISINE INDIENNE (8 pers. Max)

3 séances de 3h00 - 96 € (ou 2 X 48 €)

Samoussas / riz citron + oeuf vidali / byriani au poulet, tandouri.

Jeudi	09/10 - 06/11 - 11/12	18h30	GA071	Berlioz	Cuis. pédagogique	Veronica SIMEON
					Chappati + boeuf vidali / Riz coco + sauce poulet / riz sambar + poisson.	
Jeudi	08/01 - 05/02 - 05/03	18h30	GA072	Berlioz	Cuis. pédagogique	Veronica SIMEON
					Riz tomate + crevette vidali / fried rice + chili chicken / naan + butter chicken.	
Jeudi	07/05 - 28/05 - 11/06	18h30	GA073	Berlioz	Cuis. pédagogique	Veronica SIMEON

CUISINE AFRICAINE (8 pers. Max)



3 séances de 3h00 - 96 € (ou 2 X 48 €)

Thérèse, originaire d'une petite île aux coquillages au large du Sénégal, vous fera découvrir la cuisine africaine à travers quelques plats typiques comme le mafé sauce arachide, le yassa poulet, les fatayas ou le thiéboudienne. Cuisine exotique qui s'accompagnera à merveille d'un piment maison jus de bissap.

Lundi	13/10 - 17/11 - 15/12	18h30	GA081	Berlioz	Salle multi	Thérèse SARR
Lundi	12/01 - 09/02 - 09/03	18h30	GA082	Berlioz	Salle multi	Thérèse SARR
Lundi	27/04 - 11/05 - 15/06	18h30	GA083	Berlioz	Salle multi	Thérèse SARR

CUISINE THAÏLANDAISE (8 pers. Max, à partir de janvier 2026)



3 séances de 3h00 - 96 € (ou 2 X 48 €)

Samossa au boeuf, Curry rouge de canard / Nems de volaille, poisson sauce aigre-douce / Salade de vermicelles à l'ancienne et Padthaï aux crevettes.

Jeudi	15/01 - 12/02 - 12/03	18h30	GA092	Berlioz	Salle multi	Thoon RIEG
					Terrine poisson nouilles sautées fruits de mer / Vermicelles sautées porc chou, poulet sauté cajou riz sauté / Salade œufs mangue verte, crevettes tamarin.	
Jeudi	09/04 - 21/05 - 18/06	18h30	GA093	Berlioz	Salle multi	Thoon RIEG

HISTOIRE / LETTRES / PHILOSOPHIE (page 9 & 10)

HISTOIRE DE L'ART sous le prisme de la performance artistique



14 séances de 1h30 - 114 € (ou 3 X 38 €)

Des origines aux productions contemporaines, explorez ses courants, ses figures emblématiques et son évolution artistique, culturelle et technique.

Mercredi		19h00	HL011	Berlioz	Bât A	Clotilde GOBILLARD
----------	--	-------	-------	---------	-------	--------------------

HISTOIRE DU CINÉMA FRANÇAIS De Méliès au numérique



14 séances de 1h30 - 114 € (ou 3 X 38 €)

De ses origines aux productions contemporaines, à travers ses courants, ses figures emblématiques et son évolution artistique, culturelle et technique.

Mercredi	printemps 2026	19h00	HL015	Berlioz	Bât A	Clotilde GOBILLARD
----------	----------------	-------	-------	---------	-------	--------------------

PHILOSOPHIE

12 séances de 1h30 - 108 € (ou 3 X 36 €)

MALAISE DANS LA CIVILISATION. L'analyse que fait Freud du mal être psychique et social dans les années trente du siècle dernier nous concerne encore et permet de poser la question du mal, de la violence et de la guerre pour nous demander quel peut encore être le sens d'un « bien vivre ensemble ».

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

L'ATELIER D'ÉCRITURE

14 séances de 2h00 - 162 € (ou 3 X 54 €)

Écrire permet d'être auteur de sa pensée. En atelier, grâce à la force du collectif, de *solitaire*, l'écriture se fait *solidaire*.

Nul besoin de savoir "écrire juste" : l'atelier d'écriture est à la portée de TOUS (public adulte). Il ouvre la voie à une *écriture vraie* de création.

Mercredi	(1 X tous les 15 jours)	16h00	HL031	Berlioz	Bât A	Priscille SILVA
Mercredi	(1 X tous les 15 jours)	18h15	HL035	Berlioz	Bât A	Priscille SILVA

UNE VIE À ÉCRIRE - L'ART DU SOUVENIR



15 séances de 2h00 - 174 € (ou 3 X 58 €)

Chaque vie est un récit, le vôtre commence ici ! Un atelier d'écriture autobiographique pour relier mémoire et émotions, raconter votre histoire et transmettre ce qui vous tient à cœur.

Jeudi	(1 X tous les 15 jours)	09h45	HL041	Manu.	Salle 2.4	Catherine HERRGOTT
-------	-------------------------	-------	-------	-------	-----------	--------------------

GÉNÉALOGIE, HISTOIRE DE FAMILLE

15 séances de 1h00 - 88,50 € (ou 3 X 29,50 €)

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 COURTUY
----------	------------	-------	-------	---------	-------	-------------------

ÉCRITURE ÉGYPTIENNE



Découverte et Initiation aux hiéroglyphes, système qui la régit, couleurs, sens de lecture, symboles et idéogrammes, signes phonétiques, déterminatifs...

Jeu 18h30 **HL061** Berlioz Bât A Frédéric HAUDY

28 séances de 1h30 - 246 € (ou 3 X 82 €)

JEUNES / ENFANTS / BÉBÉS (page 10)

BÉBÉS PISCINE (avec les parents)

Trimestre 9 séances - 100 € (ou 2 X 50 €) / Année 27 séances - 273 € (ou 3 X 91 €)

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

JARDIN AQUATIQUE (sans les parents)

Trimestre 9 séances - 100 € (ou 2 X 50 €) / Année 27 séances - 273 € (ou 3 X 91 €)

Mercredi	4 ans à 6 ans	10h15	JA011/15	Piscine	JJ Waltz	Elsa SCHLIENGER & Alexandre TROESCH
Samedi	4 ans à 6 ans	17h40	JA031/35	Piscine	JJ Waltz	Doris & Steve GANGLOFF

NEMO PISCINE (sans les parents)

Trimestre 9 séances - 76 € (ou 3 X 38 €) / Année 27 séances - 213 € (ou 3 X 71 €)

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

ÉVEIL MUSICAL POUR ENFANTS avec maman ou papa, cours collectifs

28 séances de 45mn - 133,50 € (ou 3 X 44,50 €)

Diverses activités ludiques et interactives, histoires et contes musicaux, chansons, rondes et jeux dansés, jeux de doigt, découverte des instruments de musique et des objets sonores. L'inscription se fait au nom de l'enfant et le parent accompagnant doit souscrire à notre carte de membre adulte (10 €).

Mardi	2 - 6 ans	17h00	JE001	Manu.	Salle 3.10	Irina SYTNIK
Mercredi	2 - 6 ans	16h10	JE002	Manu.	Salle 3.10	Irina SYTNIK
Mercredi	2 - 6 ans	17h00	JE003	Manu.	Salle 3.10	Irina SYTNIK

INITIATION À LA PRATIQUE THÉÂTRALE

24 séances de 1h45 - 169,50 € (ou 3 X 56,50 €)

Développer la confiance en soi. Le jeu théâtral permet à l'enfant de s'affirmer. Représentation publique proposée en fin de parcours.

Mardi	7- 11 ans	18h00	JE011	Berlioz	Bât A	Laurent DOLCI
-------	-----------	-------	--------------	---------	-------	---------------

GÉNÉALOGIE INTERGÉNÉRATIONNELLE avec grands-parents ou parents

10 séances de 1h30 - 60 € (ou 2 X 30 €)

Prêts à embarquer pour un voyage fascinant à travers le temps ? Venez construire ensemble l'histoire de votre famille entre grands-parents ou parents et petits-enfants, enfants. L'inscription se fait au nom de l'enfant et le(s) parent(s) accompagnants doivent souscrire à notre carte de membre adulte (10 €).

Mercredi	7- 18 ans (Février 2026)	16h00	JE021	Berlioz	Bât A	Christian COURTUY
----------	--------------------------	-------	--------------	---------	-------	-------------------

SOPHROLOGIE LUDIQUE - ENFANTS

12 séances de 1h00 - 48 € (ou 2 X 24 €)

Séances tout en mouvement, alternant exercices de respiration, de relaxation et de visualisation positive, permettant à l'enfant de prendre conscience de son corps, de ses aptitudes physiques, psychiques (imagination, concentration) et sensorielles.

Mercredi	7- 11 ans	16h00	JE031	Berlioz	Bât A	Sonia FANTIN PITTELLI
----------	-----------	-------	--------------	---------	-------	-----------------------

PEINTURE GOUACHE, ACRYLIQUE ET HUILE

24 séances de 2h15 - 306 € (ou 3 X 102 €)

Initiation aux différentes techniques de peinture et réalisation de tableaux à partir de modèles de son choix.

Mercredi	Ados et Adultes	14h00	AR113	Berlioz	Bât A	Estelle SCHWINDENHAMMER
----------	-----------------	-------	--------------	---------	-------	-------------------------

LANGUES (page 10 & 11)

* 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 - 246 € (ou 3 X 82 €)

Mercredi		17h15	AN101	Berlioz	Bât A	Gérald GOCKER
Mercredi		18h30	AN102	Berlioz	Bât A	David BOUTTIER

L'ANGLAIS DANS LES VALISES

1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 246 € (ou 3 X 82 €)

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

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

ANGLAIS 2 - FAUX DÉBUTANTS

1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 246 € (ou 3 X 82 €)

Lundi	Anglais 2 - 3	15h30	AN121	Manu.	Salle 2.3	Gérald GOCKER
Mardi		20h00	AN122	Berlioz	Bât A	David BOUTTIER
Mercredi		19h00	AN123	Berlioz	Bât A	Gérald GOCKER

ANGLAIS 3 - 3^{ème} année

1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 246 € (ou 3 X 82 €)

Mardi		18h30	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 - 246 € (ou 3 X 82 €)

Mercredi		20h00	AN141	Berlioz	Bât A	David BOUTTIER
----------	--	-------	--------------	---------	-------	----------------

ANGLAIS 5 - 5^{ème} année						1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 246 € (ou 3 X 82 €)
Vendredi		10h00	AN151	Manu.	Salle 2.3	Debbie HACQUART
ANGLAIS 6 - 6^{ème} année						1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 246 € (ou 3 X 82 €)
Vendredi		08h30	AN161	Manu.	Salle 2.3	Debbie HACQUART
ANGLAIS 7 - 7^{ème} année						1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 246 € (ou 3 X 82 €)
Jeudi		10h00	AN171	Manu.	Salle 2.3	Debbie HACQUART
ANGLAIS CONVERSATION						1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 246 € (ou 3 X 82 €)
Jeudi		08h30	AN181	Manu.	Salle 2.3	Debbie HACQUART
ALLEMAND						1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 246 € (ou 3 X 82 €)
Jeudi	<i>Allemand 1</i>	18h30	LA111	Berlioz	Bât A	Gérald GOCKER
Mardi	<i>Allemand 2</i>	18h30	LA121	Berlioz	Bât A	Gérald GOCKER
Lundi	<i>Allemand 3</i>	18h30	LA131	Berlioz	Bât A	Gérald GOCKER
ALSACIEN						1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 246 € (ou 3 X 82 €)
Lundi	<i>Alsacien 1 - 2</i>	18h30	LA211	Berlioz	Bât A	Frédéric HAUDY
ESPAGNOL						1 cours par semaine / 22 séances de 1h30 - 195 € (ou 3 X 65 €)
Mardi	<i>Espagnol 1</i>	18h00	LA311	Berlioz	Bât A	Carola RODRIGUEZ
Mercredi	<i>Espagnol 1</i>	19h15	LA312	Berlioz	Bât A	Carola RODRIGUEZ
Mercredi	<i>Espagnol 2</i>	17h45	LA321	Berlioz	Bât A	Carola RODRIGUEZ
Mardi	<i>Espagnol 3</i>	19h30	LA331	Berlioz	Bât A	Carola RODRIGUEZ
Mercredi	<i>Conversation</i>	16h15	LA351	Berlioz	Bât A	Carola RODRIGUEZ
ITALIEN						1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 246 € (ou 3 X 82 €)
Lundi	<i>Italien 1</i>	19h30	LA411	Berlioz	Bât A	Patricia MUGNAIONI
Mardi	<i>Italien 2</i>	18h15	LA421	Berlioz	Bât A	Patricia MUGNAIONI
Mardi	<i>Italien 3</i>	19h45	LA431	Berlioz	Bât A	Patricia MUGNAIONI
Lundi	<i>Conversation</i>	18h00	LA451	Berlioz	Bât A	Patricia MUGNAIONI
PORTUGAIS (interruption de janvier à février 2026)						1 cours par semaine / 21 séances de 1h30 - 186 € (ou 3 X 62 €)
Mardi	<i>Portugais 1</i>	18h30	LA511	Berlioz	Bât A	Adélia BARRANCO
Jeudi	<i>Portugais 2</i>	18h30	LA521	Berlioz	Bât A	Adélia BARRANCO
RUSSE						1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 246 € (ou 3 X 82 €)
Mercredi	<i>Russe 1</i>	19h30	LA611	Manu.	Salle 2.3	Irina SYTNIK
Mercredi	<i>Russe 2</i>	18h00	LA621	Manu.	Salle 2.3	Irina SYTNIK
Mardi	<i>Russe 3</i>	18h00	LA631	Manu.	Salle 2.3	Irina SYTNIK
ARABE						1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 246 € (ou 3 X 82 €)
Jeudi	<i>Arabe 1</i>	18h30	LA811	Berlioz	Bât A	Lucy RAMSES
Vendredi	<i>Arabe 2</i>	18h30	LA821	Manu.	Salle 2.3	Lucy RAMSES
THAÏLANDAIS (initiation, Langue, Culture & Découverte) 						1 cours par semaine / 18 séances de 1h30 - 156 € (ou 3 X 52 €)
Lundi	<i>à partir de janvier 2026</i>	18h30	LA911	Berlioz	Bât A	Thoon RIEG

APPRENTISSAGES NUMÉRIQUES (page 11& 12)

INITIATION À L'INFORMATIQUE, INTERNET INITIATION (6 pers. Max)						6 séances de 2h00 - 146 € (ou 3 X 73 €)
Acquérir les bases. Windows 11 et ses outils. Connexion, navigation, courrier électronique. Emmenez votre PC portable ou conseils pour achat d'ordinateur.						
Mardi		09h30	IF001	Berlioz	Bât F	Marco HOSATTE
INTERNET PERFECTIONNEMENT (6 pers. Max)						6 séances de 2h00 - 146 € (ou 3 X 73 €)
Navigation, logiciel de courrier électronique, téléchargements, photos, musique, antivirus, sauvegardes... Emmenez votre PC portable.						
Mardi	<i>Janvier 2026</i>	09h30	IF011	Berlioz	Bât F	Marco HOSATTE
INITIATION MAC (5 pers. Max) 						6 séances de 2h00 - 194 € (ou 3 X 97 €)
Disposer d'un MacBook pour l'utiliser en formation dans les locaux de l'ALEP. Découverte, environnement de travail, exploitation des applications de base.						
Mercredi		18h30	IF021	Berlioz	Bât F	Aurélien SCHREIBER
MAÎTRISEZ VOTRE IPAD/IPHONE (5 pers. Max)						6 séances de 2h00 - 194 € (ou 3 X 97 €)
Maîtrisez votre tablette, astuces, navigation, utilisation des courriels, du multimédia...						
Lundi	<i>Niveau 1</i>	19h00	IF031	Berlioz	Bât F	Nathalie SCHREIBER
Lundi	<i>Niveau 2</i>	19h00	IF041	Berlioz	Bât F	Nathalie SCHREIBER
L'ICLOUD DANS TOUS SES ÉTATS (5 pers. Max)						4 séances de 2h30 - 160 € (ou 2 X 80 €)
Sur tous les périphériques utilisés (IPHONE, IPAD, MAC ou PC). Paramétrage, utilisation applications ONLINE (Notes, Drive, Calendrier, Photos...).						
Lundi		19h00	IF051	Berlioz	Bât F	Nathalie SCHREIBER

SMARTPHONES & TABLETTES ANDROID (5 pers. Max)

6 séances de 2h00 - 194 € (ou 3 X 97 €)

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

Jeu	Niveau 1	19h00	IF061	Berlioz	Bât F	Nathalie SCHREIBER
-----	----------	-------	-------	---------	-------	--------------------

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

4 séances de 2h00 - 130 € (ou 2 X 65 €)

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

Jeu		19h00	IF071	Berlioz	Bât F	Nathalie SCHREIBER
-----	--	-------	-------	---------	-------	--------------------

INTELLIGENCE ARTIFICIELLE : PREMIERS PAS VERS L'AUTONOMIE

5 séances de 2h00 - 78 € (ou 3 X 39 €)

INITIATION (fin septembre) 12 personnes max. Prenez en main les outils d'intelligence artificielle générative et découvrez comment exploiter vos propres données pour créer, analyser et innover. Ce module vous permet d'acquérir les bases indispensables pour utiliser l'IA au quotidien.

Lun	(1 X tous les 15 jours)	18h30	IF081	Berlioz	Bât F	Philippe HUSSER
-----	-------------------------	-------	-------	---------	-------	-----------------

INTELLIGENCE ARTIFICIELLE : PASSEZ À LA VITESSE SUPÉRIEUR

5 séances de 2h00 - 78 € (ou 3 X 39 €)

PERFECTIONNEMENT (mi-novembre), 12 personnes max. Approfondissez vos compétences et explorez les fonctionnalités avancées des outils d'IA générative. Apprenez à intégrer l'IA dans vos projets professionnels, à automatiser des tâches complexes et à exploiter pleinement le potentiel de ces technologies.

Lun	(1 X tous les 15 jours)	18h30	IF085	Berlioz	Bât F	Philippe HUSSER
-----	-------------------------	-------	-------	---------	-------	-----------------

PHOTO NUMÉRIQUE (+ une séance mise en conformité avec logiciel GIMP)

7 séances de 2h30 - 195 € (ou 3 X 65 €)

6 personnes max. Cadrage, lumière, paysages, architecture... Possédant déjà un appareil photo numérique + 1 séance en extérieur samedi de 8h30 à 12h.

Lun	Débutants	18h15	IF091	Berlioz	Bât F	Didier PALLAGÈS
-----	-----------	-------	-------	---------	-------	-----------------

MUSIQUE (page 12)**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

Mer	après-midi	Tél : 06 75 60 07 00	MU001 / MU005	Isabelle DURAND
Mer		Tél : 07 68 55 29 87	MU011 / MU015	Dominique MOERLEN

GUIRE CLASSIQUE, MODERNE TOUS STYLES, NIVEAUX & ÂGES

Tél : 06 35 45 29 15	david.boehrer@wanadoo.fr	MU021 / MU025	David BOEHRER
Tél : 06 11 24 55 13	schreiber.aurelien@gmail.com	MU031 / MU035	Aurélien SCHREIBER

UKULÉLÉ

Tél : 06 35 45 29 15	david.boehrer@wanadoo.fr	MU041 / MU045	David BOEHRER
----------------------	--------------------------	---------------	---------------

FLÔTE À BEC, TRAVERSIÈRE

Ven	après-midi	Tél : 06 62 55 41 64	MU051 / MU055	Élisabeth MUGNIER PETERMANN
-----	------------	----------------------	---------------	-----------------------------

BATTERIE

Lun, Mar ou Mer		Tél : 06 72 55 56 85	MU061 / MU065	Christophe SIMON
-----------------	--	----------------------	---------------	------------------

HARPE CELTIQUE

Tél : 06 52 34 89 11	emjc.harrang@gmail.com	MU071 / MU075	Eva HARRANG
----------------------	------------------------	---------------	-------------

CHANT ADULTES

Ven	après-midi	Tél : 06 62 55 41 64	MU081	Élisabeth MUGNIER PETERMANN
-----	------------	----------------------	-------	-----------------------------

COURS D'IMPROVISATION AU PIANO

10 séances de 1h15 - 123 € (ou 3 X 41 €)

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

Jeu	Débutants	20h15	MU081	Berlioz	Bât F	Jean-Claude OMEYER
Jeu	Perfectionnement	19h00	MU085	Berlioz	Bât F	Jean-Claude OMEYER

REMISE EN FORME (page 12 & 13)

* 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 15 SEPTEMBRE 2025

SEMESTRE

ANNÉE

GYM DOUCE *

GYM DE MAINTIEN, RENFORCEMENT, ASSOUPPLISSEMENT, COORDINATION ET ÉQUILIBRE

Lun	Inès CINOTTI	10h30	RF001	(14 X 45 mn, 93 €)	RF005	(28 X 45 mn, 180 €)
-----	--------------	-------	-------	--------------------	-------	---------------------

STRETCHING *

ÉTIREMENT, ASSOUPPLISSEMENT MUSCULAIRE ET RELAXATION

Mer	Inès CINOTTI	10h00	RF011	(14 X 45 mn, 93 €)	RF015	(28 X 45 mn, 180 €)
-----	--------------	-------	-------	--------------------	-------	---------------------

BODY SCULPT / BODY TONIC *

RENFORCEMENT MUSCULAIRE DE TOUT LE CORPS

Lundi	Inès CINOTTI	09h30	RF031	(14 X 45 mn, 93 €)	RF035	(28 X 45 mn, 180 €)	
Vendredi	* <i>Méthode Tabata</i>	Inès CINOTTI	12h30	RF041	(14 X 45 mn, 93 €)	RF045	(28 X 45 mn, 180 €)
* Exercices de gainage et activation du cardio pour brûler les graisses et améliorer ses performances.							
.	Jeannine ARMBRUSTER	18h30	RF051	(16 X 1 h, 141 €)	RF055	(32 X 1 h, 271.50 €)	

COCKTAIL FITNESS *

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

Lundi		Théo BEY	17h30	RF061	(14 X 1 h, 123 €)	RF065	(28 X 1 h, 237 €)
-------	--	----------	-------	-------	-------------------	-------	-------------------

ABDOMINAUX DE GASQUET *

LA MÉTHODE SE FOND SUR L'IMPORTANCE DE PRIVILÉGIER LES MUSCLES PROFONDS DU DOS ET DES ABDOS

Mercredi	* Manufacture salle 3.12	Maria MUTZ	11h15	RF071	(14 X 1 h, 123 €)	RF075	(28 X 1 h, 237 €)
Vendredi	* Manufacture salle 3.12	Maria MUTZ	11h15	RF081	(14 X 1 h, 123 €)	RF085	(28 X 1 h, 237 €)

PILATES (page 13)

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

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

STUDIO DANSE - 1 ROUTE DE STRASBOURG - COLMAR

1 semestre : 14 séances - 123 € (ou 3 X 43,50 €)

1 année : 28 séances - 237 € (ou 3 X 80 €)

DÉMARRAGE À PARTIR DU 15 SEPTEMBRE 2025

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

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

AQUA-GYM (page 13)

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

Professeurs diplômés Attention, juste quelques places encore disponibles !

1 semestre : 14 séances - 135 € (ou 3 X 45 €)

PISCINE JJ WALTZ - 2 RUE SCHUMAN - COLMAR

1 année : 28 séances - 246 € (ou 3 X 82 €)

DÉMARRAGE À PARTIR DU 15 SEPTEMBRE 2025

				SEMESTRE	ANNÉE
--	--	--	--	----------	-------

L'aquagym, également appelée gymnastique aquatique, est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau, le plus souvent en piscine. La poussée d'Archimède procure une sensation de légèreté, limite les chocs et minimise le risque de courbatures, de claquages ou d'élongations musculaires.

Nous proposons différents créneaux du lundi au vendredi entre 11h30 et 14h30 et entre 19h00 et 21h30.

Nous vous invitons à consulter sur notre site www.alep.asso.fr les places disponibles

et à nous contacter au 03.89.23.36.72 à partir du lundi 25 août 2025 à 8h30 pour effectuer une réservation.

SPORTS - LOISIRS (page 13 & 14)

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

ÉDUCATION PHYSIQUE *

28 séances de 1h30 - 144 € (ou 3 X 48 €)

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

ATELIER ÉQUILIBRE SENIORS *

30 séances de 1h00 - 115,50 € (ou 3 X 38,50 €)

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

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN SENIORS *

30 séances de 1h00 - 115,50 € (ou 3 X 38,50 €)

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

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

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN SENIORS *

28 séances de 1h00 - 108 € (ou 3 X 36 €)

Renforcement, Assouplissement, Coordination, Equilibre

Jeudi	10h00	SP015	Studio	Danse	Lucie DOLMAIRE
-------	-------	-------	--------	-------	----------------

MULTI-SPORTS *

28 séances de 1h30 - 144 € (ou 3 X 48 €)

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 - 171 € (ou 3 X 57 €)

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

BADMINTON *

28 séances de 1h30 - 144 € (ou 3 X 48 €)

Lundi	Niveau "loisir"	20h00	SP041	Berlioz	Gymnase	Frédéric STRENG
-------	-----------------	-------	-------	---------	---------	-----------------

AÏKIDO *

28 séances de 1h00 - 108 € (ou 3 X 36 €)

A partir de 15 ans . Art martial japonais signifiant « Voie de l'harmonie des énergies ». Tonifie le corps et assouplit l'esprit... rencontre enrichissante.

Mercredi	Tous niveaux	19h00	SP051	Berlioz	Bât A	Pierre-Louis MOSSO
----------	--------------	-------	-------	---------	-------	--------------------

INITIATION SECOURISME



1 séance de 2h00 - 30 €

Pour acquérir les premiers gestes d'urgence dans l'attente des secours. En collaboration avec le Centre Français de Secourisme du Haut-Rhin.

Mardi 7 octobre 2025 18h30 SP055 Berlioz Bât A Victoria KUREK

JEUX DE SOCIÉTÉ

Venez et partez quand vous voulez ! Repas tirés du sac !

1 séance de 10h00 à 17h00 - 8 €

Le samedi, de quoi passer de bons moments à coup sûr ! 18 octobre 2025 : la tuile ! SP061 / 29 novembre 2025 : fontaine de jouvence SP062

24 janvier 2026 : tous artistes SP063 / 28 mars 2026 : soyons nature ! SP064 / 27 juin 2026 : ça va pas la tête ?! SP065

Samedi Repas tirés du sac ! 10h00 Manu. Salle 3.10 Julie THOMAS-FEIST & Élise DUFÉTEL

INITIATION À LA MARCHÉ NORDIQUE



1 séance de 1h45 - 16 €

Parce que chacun a son propre tempo, nous vous proposons des groupes adaptés à vos envies : Initiation à 9h00 & Perfectionnement à 11h00

18 septembre 2025 09h00 SP071 11h00 SP072 / 25 septembre 2025 09h00 SP075 11h00 SP076 / 2 octobre 2025 09h00 SP081 11h00 SP082

9 octobre 2025 09h00 SP085 11h00 SP086 / 30 octobre 2025 09h00 SP091 11h00 SP092 / 6 novembre 2025 09h00 SP095 11h00 SP096... (voir site web)

Jeudi 09h00 ou 11h00 Périphérie Colmar Educateur sportif diplômé - Alexandre TROESCH

RANDONNÉES SANS FRONTIÈRES Yves GAUTHIER & Etienne FURSTOSS

La sortie à la journée (8h00 à 18h00 environ) - 19 €

Réunion d'information le jeudi 18 septembre 2025 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	27/09/2025	RD001	du lac Blanc à la cascade du Rudlin par la Navette des crêtes (F)
Samedi	11/10/2025	RD002	de Malsburg à Badenweiler "la montée du Blauen" (D)
Samedi	15/11/2025	RD003	le Kaiserstuhl "le volcan de la plaine du Rhin" (D)
Samedi	06/12/2025	RD004	de Kaysersberg à Riquewihr "d'un beau village à l'autre" (F)
Samedi	17/01/2026	RD005	de Laufen à Aesch "la vallée de la Birs" (CH)
Samedi	21/02/2026	RD006	de Bantzenheim à Habsheim "traversée de la Hardt" (F)
Samedi	21/03/2026	RD007	du Haut-Koenigsbourg à Ribeauvillé "d'un château à l'autre" (F)
Samedi	11/04/2026	RD008	de Sankt Peter à Waldkirch "le massif du Kandel" (D)
Samedi	09/05/2026	RD009	de Löffelfingen à Hölstein "au pied du Belchenflue" (CH)
Samedi	06/06/2026	RD010	de Neustadt à Titisee et Hinterzarten "au coeur de la Forêt Noire" (D)
Samedi	04/07/2026	RD011	du col de la Schlucht au lac de Longemer "sur les traces du Tramway" (F)

DANSE (page 13)

DANSE DE SALON (Trimestre) démarrage semaine du 15 septembre 2025

10 séances de 1h00 - 93 € (ou 3 X 31 €)

Mercredi Débutants Rock 19h00 DS011 Studio Danse Cédric BARSCH

DANSE DE SALON DÉBUTANTS (Semestre) démarrage semaine du 15 septembre 25

20 séances de 1h00 - 184,50 € (ou 3 X 61,50 €)

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

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

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

DANSE COUNTRY

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

Vendredi	Débutants	17h30	DS041	Manu.	Salle 3.12	Dominique PERRIN
Vendredi	Perfectionnement	18h30	DS045	Manu.	Salle 3.12	Dominique PERRIN

STAGE DE BOLLYWOOD (1 X tous les 15 jours)

10 séances de 1h30 - 94,50 € (ou 3 X 31,50 €)

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

Samedi Tous niveaux 14h30 DS051 Manu. Salle 3.12 Livia MENEGHETTI

DANSE ORIENTALE (1 X tous les 15 jours)

10 séances de 1h30 - 94,50 € (ou 3 X 31,50 €)

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

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

DANSE ZUMBA



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

Mardi	Tous niveaux	20h00	DS071	Studio	Danse	Sarah CAPPELLO
Vendredi	Tous niveaux	19h00	DS081	Studio	Danse	Marie GIRARD
Samedi	Tous niveaux	09h00	DS085	Studio	Danse	Marie GIRARD



**44 rue Ampère
68000 COLMAR
03 89 23 36 72**



FICHE D'INSCRIPTION 2025-2026

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 ACM IARD 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 2026...

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

