

Université Populaire de Colmar



2026

2027



Art - artisanat



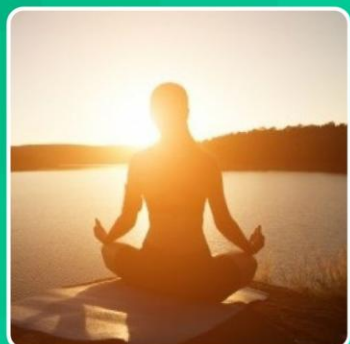
Bien-être



Conférences



Enfants - bébés



Epanouissement



Gastronomie



Histoire - lettres - philo



Langues



Musique - instruments



Numérique



Remise en forme



Sports - loisirs

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

44 rue Ampère
68000 COLMAR
03 89 23 36 72



FICHE D'INSCRIPTION 2026-2027

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 ____ / ____ / ____

UNIVERSITÉ POPULAIRE DE COLMAR - ALEP

L'année 2025-2026 se caractérise par un retour continu de l'activité : l'équilibre financier s'est stabilisé grâce à nos 2500 adhérents qui ont réalisé 3 400 inscriptions (soit un ratio de 1,35 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 depuis. 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 ou Hello Asso, 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 nous permettent 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 quinzaine de « petits » nouveaux... Merci à celles et ceux qui nous assurent de leur confiance régulière en ces temps toujours compliqués.

« L'éducation populaire se caractérise par la poursuite d'un double objectif : favoriser l'accès du plus grand nombre à la culture, d'une part, et d'autre part, l'accès aux savoirs comme condition de l'exercice de la citoyenneté ». (Jean-Claude Richez - historien français né en 1946)

Christian GRAND - Président UP Colmar

LIEU DES ACTIVITÉS

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

S'INFORMER

Sur le Web	www.alep.asso.fr	Informations, programme, bulletin d'inscription En tenant compte des périodes d'ouverture du bureau.
Par téléphone	03.89.23.36.72	Veuillez nous excuser si nos lignes téléphoniques 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 21 SEPTEMBRE 2026

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 19 octobre 2026 au 1^{er} novembre 2026 inclus / **Noël** : du 21 décembre 2026 au 3 janvier 2027 inclus

Hiver : du 22 février 2027 au 7 mars 2027 inclus / **Printemps** : du 19 avril 2027 au 2 mai 2027 inclus

S'INSCRIRE

SOIT PAR COURRIER

44 rue Ampère - 68000 COLMAR

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

POSSIBILITÉ DE PAYER EN 2 FOIS

- Envoyez 2 chèques
- 1er chèque (50 % de l'activité + carte de membre)
encaissé en **octobre** 2026.
 - 2ème chèque (50 % de l'activité) encaissé en **février** 2027.

POSSIBILITÉ DE PAYER EN 3 FOIS

- Envoyez 3 chèques
- 1er chèque (1/3 de l'activité + carte de membre)
encaissé en **octobre** 2026.
 - 2ème chèque (1/3 de l'activité) encaissé en **janvier** 2027.
 - 3ème chèque (1/3 de l'activité) encaissé en **avril** 2027.

SOIT PAR INTERNET

www.alep.asso.fr

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

SOIT VOUS RENDRE AU SECRÉTARIAT

Période d'inscriptions du 27 août au 18 septembre 2026

Lundi, mardi, jeudi de 10h00 à 12h00 et de 16h00 à 19h00
Mercredi de 15h00 à 19h00
Vendredi de 08h30 à 12h00

À partir du 21 septembre 2026 et hors congés scolaires

Lundi, mardi, jeudi de 08h30 à 12h00 et de 14h00 à 19h00
Mercredi de 15h00 à 18h00
Vendredi de 08h30 à 12h00

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. 10)

JEUNES - ENFANTS - BÉBÉS (p.10 & 11)

LANGUES (p. 11 & 12)

NUMÉRIQUE (p. 12 & 13)

MUSIQUE - INSTRUMENTS (p. 13)

REMISE EN FORME (p. 13 & 14)

PILATES - AQUAGYM (p. 14)

SPORTS - LOISIRS (p. 14 & 15)

DANSE (p. 15)

ART - ARTISANAT

(pages 4 & 5)

INITIATION À L'APICULTURE

5 ou 6 séances de 2h00 - 50 €

4 séances théoriques (12, 19 février, 12, 19 mars) + 1 ou 2 séances rucher école

Vendredi **12 février 2027** 18h45 **AR001** Manu. Salle 2.3 Alexandre MEYER

COUPE / COUTURE

26 séances de 2h00 - 297 € (ou 3 X 99 €)

Couture et coupe, apprendre à utiliser la machine à coudre, un patron existant, modélisme des patrons. Suivi personnalisé en fonction de son projet.

Mardi **Débutants ou plus** 09h00 **AR007** Manu. Salle 2.3 ou 2.4 Irena BRANCEVIC

Que vous débutez ou que vous ayez déjà des idées précises, je vous accompagne pas à pas dans la réalisation de vos projets couture.

Jeudi **Tous niveaux** 09h00 **AR009** Manu. Salle 2.4 Nadia LABRECHE

Jeudi **Tous niveaux** 19h00 **AR010** Manu. Salle 2.3 Nadia LABRECHE

COUPE / COUTURE

26 séances de 2h00 - 297 € (ou 3 X 99 €)

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

Mardi **Tous niveaux** 14h00 **AR014** 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

ART FLORAL (Matériel à charge du participant)

9 séances de 3h00 - 153 € (ou 3 X 51 €)

Mardi **(1 X par mois)** 18h15 **AR021** Manu. Salle 3.10 Eve

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

3 séances de 3h00 - 53 €

Mardi **1, 8 & 15 décembre 2026** 18h15 **AR025** Manu. Salle 3.10 Eve

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

3 séances de 3h00 - 53 €

Mardi **9, 16 & 23 mars 2027** 18h15 **AR026** Manu. Salle 3.10 Eve

SCULPTURE SUR BOIS

20 séances de 2h00 - 231 € (ou 3 X 77 €)

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 - 212 € (ou 2 X 106 €)

Prévoir tablier, torchon et outils (éponge, ébauchoir, mirette, couteau, estèque, fil en métal).

Judi	de septembre à décembre	18h15	AR062	Berlio	Bât F	Delphine CASAPPA
Mardi	de mars à mai 2027	18h15	AR063	Berlio	Bât F	Delphine CASAPPA
Judi	de mars à mai 2027	18h15	AR064	Berlio	Bât F	Delphine CASAPPA

PEINTURE GOUACHE, ACRYLIQUE ET HUILE 26 séances de 2h15 - 336 € (ou 3 X 112 €)

Judi	Tous niveaux	14h00	AR113	Manu.	Salle 3.10	Estelle SCHWINDENHAMMER
------	--------------	-------	-------	-------	------------	-------------------------

AQUARELLE, ENCRE DE CHINE, PASTEL SEC 24 séances de 2h15 - 309 € (ou 3 X 103 €)

Exercices créatifs et projets personnels supervisés.

Mercredi	Tous niveaux	09h30	AR121	Manu.	Salle 3.10	Françoise SCHLUMBERGER
Vendredi	Tous niveaux	09h30	AR122	Manu.	Salle 3.10	Françoise SCHLUMBERGER

DÉCOUVERTE ET MAÎTRISE DE L'AQUARELLE 24 séances de 2h00 - 276 € (ou 3 X 92 €)

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

Mardi		14h00	AR131	Manu.	Salle 3.10	Hélène LANDWERLIN
Mercredi		18h30	AR133	Manu.	Salle 3.10	Line BRUCKERT
Vendredi		17h30	AR135	Manu.	Salle 3.10	Hélène LANDWERLIN

CARNET DE VOYAGE AQUARELLÉ (février 2027) 12 séances de 2h00 - 138 € (ou 3 X 46 €)

Du croquis à la peinture, apprenez les techniques pour créer votre carnet de voyage. Au collège puis en extérieur.

Mardi	Tous niveaux	18h00	AR141	Berlio	Bât A	Hélène LANDWERLIN
-------	--------------	-------	-------	--------	-------	-------------------

CARNET DE VOYAGE AQUARELLÉ (Stage d'une semaine congés printemps de 10h à 15h) 5 séances de 5h00 - 143 €

Pendant une semaine, peignez en plein air et apprenez l'art du carnet de voyage. Accessible à tous, il n'est pas nécessaire de savoir dessiner ou peindre.

Lun au Ven	Du 19 au 23 avril 2027	10h00	AR145	Manu.	Salle 3.10	Hélène LANDWERLIN
------------	------------------------	-------	-------	-------	------------	-------------------

DESSIN 26 séances de 2h00 - 300 € (ou 3 X 100 €)

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
Judi	Tous niveaux	18h00	AR165	Manu.	Salle 3.10	Guillemette CHEVALIER

DESSIN ET COULEUR 26 séances de 2h00 - 300 € (ou 3 X 100 €)

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

Lundi	Tous niveaux	19h00	AR171	Berlio	Bât D	Estelle SCHWINDENHAMMER
-------	--------------	-------	-------	--------	-------	-------------------------

ATELIER D'ILLUSTRATION ET D'IMAGE NARRATIVE 24 séances de 2h00 - 276 € (ou 3 X 92 €)

Cet atelier d'illustration et d'image narrative propose un espace d'expérimentation et de création pour explorer différentes approches de l'illustration.

Mardi	Tous niveaux	18h30	AR181	Berlio	Bât D	Clotilde GOBILLARD
-------	--------------	-------	-------	--------	-------	--------------------

DESSIN D'OBSERVATION 12 séances de 2h00 - 138 € (ou 3 X 46 €)

Cet atelier propose de découvrir comment représenter le réel en travaillant les proportions et la composition. Il s'adresse à tous, débutants comme initiés.

Judi	Tous niveaux	09h00	AR185	Manu.	Salle 3.10	Clotilde GOBILLARD
Mercredi	Tous niveaux	18h00	AR186	Berlio	Bât D	Clotilde GOBILLARD

PAYSAGES ET CARNETS DE VOYAGE 22 séances de 2h00 - 252 € (ou 3 X 84 €)

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

Judi	Tous niveaux	18h30	AR191	Berlio	Bât A	Paul TEYSSIER
------	--------------	-------	-------	--------	-------	---------------

PORTRAIT 22 séances de 2h00 - 252 € (ou 3 X 84 €)

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

Mardi	Tous niveaux	18h30	AR192	Berlio	Bât A	Paul TEYSSIER
-------	--------------	-------	-------	--------	-------	---------------

ATELIERS D'UN JOUR (pendant les congés scolaires février-avril-juillet / matériel compris) 1 séance de 6h00 - 36 €

La journée de 9h à 12h et de 14h à 17 heures : **Mardi 23 mars 2027** ATELIER DESSIN ANIMALIER **AR201** / **Mardi 20 avril 2027** ATELIER DESSIN, LE PORTRAIT **AR202**

Lundi 22 février 2027 ATELIER PEINTURE HUILE, ACRYLIQUE. SUJET LIBRE **AR203** + **Lundi 19 avril 2027** SUJET LIBRE **AR204** + **Lundi 5 juillet 2027** SUJET LIBRE **AR205**

Lundi ou Mardi		09h00	AR201	Manu.	Salle 3.10	Estelle SCHWINDENHAMMER
----------------	--	-------	-------	-------	------------	-------------------------

ATELIER CARTE POP-UP (pendant les congés scolaires oct-fév-avr / matériel compris) 1 séance de 3h00 - 28 €

Première approche de l'art du pop-up, afin d'apprendre à jouer avec le volume grâce à différentes techniques de pliage, de découpage et de collage du papier. **À partir de 8 ans.**

Mercredi	21 octobre 2026	14h00	AR211	Manu.	Salle 3.10	Clotilde GOBILLARD
----------	-----------------	-------	-------	-------	------------	--------------------

BIEN-ÊTRE (pages 5 & 6)

YOGA Seniors 28 séances de 1h00 - 163,50 € (ou 3 X 54,50 €)

Lundi		09h00	BE003	Studio	Danse	Florence OSMONT
Lundi		10h30	BE004	Manu.	Salle 3.12	Florence OSMONT
Vendredi		10h00	BE006	Manu.	Salle 3.12	Maria MUTZ

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

Lundi		10h15	BE010	Studio	Danse	Ravinder SINGH
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	(28 X 1h15, 207 € / 3 X 69)	14h15	BE015	Manu.	Salle 3.12	Carola RODRIGUEZ
Mercredi		18h00	BE016	Manu.	Salle 3.12	Ravinder SINGH
Mercredi		19h30	BE017	Manu.	Salle 3.12	Ravinder SINGH
Jeudi	(28 X 1h15, 207 € / 3 X 69)	10h30	BE018	Studio	Danse	Michaël HUMBRECHT
Jeudi	(28 X 1h15, 207 € / 3 X 69)	12h30	BE019	Studio	Danse	Michaël HUMBRECHT
Jeudi		18h45	BE020	Manu.	Salle 3.12	Maria MUTZ
Vendredi	(28 X 1h15, 207 € / 3 X 69)	08h15	BE021	Manu.	Salle 3.12	Florence OSMONT
Vendredi	(28 X 1h15, 207 € / 3 X 69)	12h30	BE022	Manu.	Salle 3.12	Maria MUTZ
Dimanche	(28 X 1h15, 207 € / 3 X 69)	17h15	BE023	Studio	Danse	Carola RODRIGUEZ

Yoga du dimanche



YIN YOGA

28 séances de 1h00 - 163,50 € (ou 3 X 54,50 €)

Mardi	Tout public	20h00	BE031	Manu.	Salle 3.12	Christel SICIAREK
Jeudi	Tout public	17h30	BE035	Manu.	Salle 3.12	Maria MUTZ

POWER YOGA



28 séances de 1h00 - 163,50 € (ou 3 X 54,50 €)

Inspiré du pilates, travail de la force, de la mobilité, de la stabilité et de la flexibilité. Techniques de respiration douce et moments de méditation.

Lundi		12h30	BE041	Studio	Danse	Maria KOSTALOVA
Mardi		12h30	BE042	Studio	Danse	Maria KOSTALOVA

YOGA DU VISAGE

10 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 !

Mercredi		12h30	BE051	Manu.	Salle 2.3	Esther BONETTA
----------	--	-------	-------	-------	-----------	----------------

MEI HUA ZHANG

28 séances de 2h00 - 139,50 € (ou 3 X 46,50 €)

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

Jeudi	Tous niveaux	20h00	BE061	Gymnase Waltz	Sylvie LUDWIG, Monique SONET & Pascal WURGES
-------	--------------	-------	-------	---------------	--

QI GONG

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

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

30 séances de 1h30 - 261 € (ou 3 X 87 €)

Mercredi	Tous niveaux	18h00	BE093	Salle	Ladhof	Yolande GONZALEZ
Mercredi	Tous niveaux	19h30	BE094	Salle	Ladhof	Yolande GONZALEZ
Jeudi	Avancés	08h30	BE095	Manu.	Salle 3.12	Yolande GONZALEZ
Jeudi	Débutants	10h00	BE096	Manu.	Salle 3.12	Yolande GONZALEZ
Vendredi	55 ans et +	09h00	BE097	Salle	Ladhof	(En collaboration avec l'espace Bel âge)

TAI-JI-QUAN

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

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

TAI-JI-QUAN

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

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

BRAIN BALL ® Pour mettre son cerveau en mouvement

14 séances de 1h00 - 82 € (ou 2 X 41 €)

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
Jeudi	Tout public	18h30	BE115	Berlioz	Bât D	Carole JACQUOT

HYPNOBALADE DANS LA FORÊT DU NEULAND À COLMAR (5 personnes max.)

la sortie de 2h00 - 34 €

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	26 mai ou 9 juin ou 23 juin 27	10h00	BE121	Forêt du Neuland Colmar	Catherine EDEL
----------	--------------------------------	-------	-------	-------------------------	----------------

CONFÉRENCES (pages 6 & 7)



MUSÉE FRIEDER BURDA ET TRAIN TOURISTIQUE À BADEN-BADEN (Visite guidée)

la journée - tarif sur notre site web

Samedi	Samedi 12 septembre 2026	06h50	CF001	Gare	Colmar	Etienne FURSTOSS & Yves GAUTHIER
--------	--------------------------	-------	-------	------	--------	----------------------------------

MUSÉE HISTORIQUE LORRAIN & MUSÉE DE L'ÉCOLE DE NANCY (Visite guidée)

la journée - tarif sur notre site web

Samedi	Samedi 3 octobre 2026	06h50	CF011	Gare	Colmar	Etienne FURSTOSS & Yves GAUTHIER
--------	-----------------------	-------	-------	------	--------	----------------------------------

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	5 octobre 2026	18h30	CF012	Berlioz	Bât A	Mathieu GENTNER
Mercredi	7 octobre 2026	10h00	CF013	Manu	Salle 2.3	Mathieu GENTNER

ALLÉGER SA CHARGE MENTALE AVEC LA SOPHROLOGIE

la conférence de 2h00 - 12 €

Que ce soit à la maison ou au travail on passe beaucoup de temps à organiser, planifier, anticiper...

Et si vous vous libériez un peu de cette pression quotidienne ?

Mardi	6 octobre 2026	18h30	CF014	Berlioz	Bât A	Sonia FANTIN PITTELLI
-------	----------------	-------	-------	---------	-------	-----------------------

LE CERVEAU QUI APPREND : CE QUE NOUS ENSEIGNENT LES NEUROSCIENCES						la conférence de 2h00 - 12 €
Apprenez comment fonctionne le cerveau pour mieux l'utiliser et accompagner efficacement vos enfants dans leurs apprentissages.						
Mardi	13 octobre 2026	18h30	CF015	Berlioz	Bât A	Corinne GROLLEMUND

UNE JOURNÉE TYPE POUR UNE SANTÉ OPTIMISÉE						la conférence de 2h00 - 12 €
Nous aborderons les piliers essentiels de la santé et du bien-être, les causes modernes de la fatigue chronique ainsi que les habitudes simples à adopter au quotidien pour optimiser sa santé.						
Mercredi	14 octobre 2026	18h30	CF016	Berlioz	Bât A	Nathalie DIDIERJEAN

STRASBOURG, VILLE MÉDIÉVALE						la visite conférence de 3h00 - 18 €
Rendez-vous sur place. Visite de la cathédrale + Musée de l'œuvre Notre Dame.						
Date et horaire confirmés sur site web (oct/nov)		CF019	Strasbourg			Gaultier BOIVINEAU

LA CATHÉDRALE ET LE MUSÉE DES AUGUSTINS À FRIBOURG (Visite guidée)						la journée - tarif sur notre site web
Samedi	Samedi 7 novembre 2026	06h50	CF021	Gare	Colmar	Etienne FURSTOSS & Yves GAUTHIER

QUE FAIRE QUAND APPRENDRE DEVIENT DIFFICILE...						la conférence de 2h00 - 12 €
Difficultés scolaires ou troubles des apprentissages ? Décryptez les freins à l'apprentissage et sachez y faire face.						
Mardi	10 novembre 2026	18h30	CF022	Berlioz	Bât A	Corinne GROLLEMUND

FONDATION BEYELER ET LE MARCHÉ DE NOËL A BÂLE (Visite guidée et temps libre)						la journée - tarif sur notre site web
Samedi	Samedi 5 décembre 2026	06h50	CF031	Gare	Colmar	Etienne FURSTOSS & Yves GAUTHIER

MICROBIOTE ET DIGESTION						la conférence de 2h00 - 12 €
Comprendre ce qu'est le microbiote, son rôle fondamental dans l'organisme, ainsi que les liens entre intestin, cerveau, émotions et immunité. Nous évoquerons également les erreurs fréquentes en alimentation et introduirons les produits fermentés.						
Lundi	11 janvier 2027	18h30	CF041	Berlioz	Bât A	Nathalie DIDIERJEAN

MIEUX DORMIR GRÂCE À LA SOPHROLOGIE						la conférence de 2h00 - 12 €
Le sommeil, essentiel à notre bon fonctionnement, est de plus en plus perturbé par notre rythme de vie. La sophrologie, qui ne se substitue en aucun cas à un traitement médical, pourra, grâce à ses techniques, vous aider à tomber dans les bras de Morphée !						
Mardi	26 janvier 2027	18h30	CF042	Berlioz	Bât A	Sonia FANTIN PITTELLI

PERCÉE DU VIN JAUNE À ARLAY						La journée - 75 € (ou 3 X 25 €)
Découverte des vins du Jura en participant à la Percée du Vin Jaune 2027 à Arlay. Prix comprenant le transport en autocar et le billet d'entrée-dégustation.						
Dimanche	7 février 2027		GA013	Arlay	Jura	Christian GRAND

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	8 février 2027	18h30	CF051	Berlioz	Bât A	Mathieu GENTNER
Mardi	9 février 2027	10h00	CF052	Manu	Salle 2.3	Mathieu GENTNER

MIEUX VIVRE LA DOULEUR GRÂCE À LA SOPHROLOGIE						la conférence de 2h00 - 12 €
La perception de la douleur est propre à chacun. Si seule la médecine peut diagnostiquer et traiter les causes d'une douleur, physique ou psychique, la sophrologie peut, en complément d'un traitement médical, vous aider à modifier la perception de la douleur et vous aider à l'apprivoiser.						
Mardi	16 mars 2027	18h30	CF061	Berlioz	Bât A	Sonia FANTIN PITTELLI

ÉPANOUISSEMENT

(pages 7 & 8)

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	15h30	DP002	Manu.	Salle 2.3	Anne-Marie BOISSET

LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC						14 séances de 1h30 - 123 € (ou 3 X 41 €)
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 D	Laurent DOLCI

DEVENIR SON PROPRE CONSEILLER EN INVESTISSEMENT						7 séances de 1h30 - 60 €
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	DP021	Berlioz	Bât A	Mathieu GENTNER
Mardi	(1 X tous les 15 jours)	10h00	DP025	Manu	Salle 2.3	Mathieu GENTNER

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 !						
Vendredi	Tout public	12h15	DP031	Manu.	Salle 2.3	Sonia FANTIN PITTELLI

VERS UNE NOUVELLE VERSION DE SOI						12 séances de 1h15 - 90 € (ou 2 X 45 €)
Analyser son fonctionnement, s'affranchir, s'affirmer, attirer, diffuser. Compréhensions et prises de consciences seront au rendez-vous. Basé sur la sophrologie						
Mardi	(1 X tous les 15 jours)	18h00	DP041	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	DP051	Manu.	Salle 2.3	Frédérique LE THIMONNIER

Jeudi		Acquérir les bases essentielles en nutrition et déconstruire les idées reçues.
	18h30	DP061 Berlioz Bât A

Nathalie DIDIERJEAN

ATELIERS ÉPANOUISSEMENT (page 8)

INITIATION À L'HYPNOSE ET À L'AUTO HYPNOSE

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

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 - 19 €

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

Mardi	29 septembre 2026	18h15	DP121	Berlioz	Bât A	Catherine MEYER
-------	-------------------	-------	-------	---------	-------	-----------------

ATELIER MÉDITATION (10 personnes maximum)

1 séance de 3h00 - 23 €

Pratiquer la méditation et l'intégrer dans son quotidien pour réduire le stress, apprivoiser les émotions, renforcer la confiance en soi, développer les capacités attentionnelles.

Samedi	10 octobre 2026 / Tous niveaux	14h00	DP131	Manu.	Salle 2.3	Frédérique LE THIMONNIER
13/02/2027 (DP132) 06/03/2027 (DP133) 22/05/2027 (DP134) 05/06/2027 (DP135)						

BOOSTER SON ESTIME DE SOI MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

4 séances de 3h00 - 90 €

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

Samedi	14 novembre 26 / Tous niveaux	14h00	DP141	Manu.	Salle 2.3	Frédérique LE THIMONNIER
--------	-------------------------------	-------	-------	-------	-----------	--------------------------

AGIR SUR SON STRESS

l'atelier de 2h00 - 14 €

Comprendre les mécanismes du stress et apprendre à mieux le contrôler au quotidien.

Mercredi	18 novembre 2026	18h15	DP151	Berlioz	Bât A	Sonia LAUNAY
----------	------------------	-------	-------	---------	-------	--------------

CONFIANCE EN SOI PAR L'IMPROVISATION THÉÂTRALE

l'atelier de 2h30 - 19 €

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

Mardi	24 novembre 2026	18h15	DP161	Berlioz	Bât A	Catherine MEYER
-------	------------------	-------	-------	---------	-------	-----------------

L'ART DE CONTER ET LE JEU DU CLOWN

l'atelier de 2h30 - 19 €

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

Mardi	8 décembre 2026	18h15	DP171	Berlioz	Bât A	Catherine MEYER
-------	-----------------	-------	-------	---------	-------	-----------------

PRATIQUER LA MÉDITATION

4 séances de 3h00 - 90 €

Pratiquer la méditation et l'intégrer dans son quotidien pour réduire le stress, apprivoiser les émotions, renforcer la confiance en soi, développer les capacités attentionnelles.

Samedi	9 janvier 2026 / Tous niveaux	14h00	DP181	Manu.	Salle 2.3	Frédérique LE THIMONNIER
--------	-------------------------------	-------	-------	-------	-----------	--------------------------

GASTRONOMIE [ingrédients compris] (pages 8 & 9)

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

3 séances de 3h00 - 97,50 € (ou 3 X 32,50 €)

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

Mercredi	23/09 - 30/09 - 07/10	18h30	GA001	Berlioz	Salle multi	Christian GRAND
----------	-----------------------	-------	-------	---------	-------------	-----------------

BRETZELS ET MANALAS (8 pers. Max)

3 séances de 3h00 - 97,50 € (ou 3 X 32,50 €)

Apprendre à réaliser soi-même bretzels et moricettes, petits pains au lait et manalas, etc...

Mercredi	04/11 - 18/11 - 25/11	18h30	GA002	Berlioz	Salle multi	Christian GRAND
----------	-----------------------	-------	-------	---------	-------------	-----------------

BREDALAS ET GALETTE DES ROIS (8 pers. Max)

3 séances de 3h00 - 97,50 € (ou 3 X 32,50 €)

Apprendre à réaliser soi-même des bredalas à consommer toute l'année et une galette des rois feuilletée...

Mercredi	02/12 - 09/12 - 16/12	18h30	GA003	Berlioz	Salle multi	Christian GRAND
----------	-----------------------	-------	-------	---------	-------------	-----------------

BEIGNETS D'ALSACE ET D'AILLEURS (8 pers. Max)

3 séances de 3h00 - 97,50 € (ou 3 X 32,50 €)

Apprendre à réaliser soi-même des beignets d'ici et d'ailleurs : boules de Berlin, donuts, bugnes, etc...

Mercredi	06/01 - 13/01 - 20/01	18h30	GA004	Berlioz	Salle multi	Christian GRAND
----------	-----------------------	-------	-------	---------	-------------	-----------------

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

3 séances de 3h00 - 97,50 € (ou 3 X 32,50 €)

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

Mercredi	27/01 - 03/02 - 10/02	18h30	GA005	Berlioz	Salle multi	Christian GRAND
----------	-----------------------	-------	-------	---------	-------------	-----------------

QUENELLES ET FLEISCHNACKAS (8 pers. Max)

3 séances de 3h00 - 97,50 € (ou 3 X 32,50 €)

Apprendre à réaliser soi-même des quenelles soufflées (viande et poisson) et des fleischnackas.

Mercredi	17/02 - 10/03 - 17/03	18h30	GA006	Berlioz	Salle multi	Christian GRAND
----------	-----------------------	-------	-------	---------	-------------	-----------------

PÂTÉS EN CROÛTE ET TERRINES (8 pers. Max)

3 séances de 3h00 - 97,50 € (ou 3 X 32,50 €)

Apprendre à réaliser soi-même des pâtés en croûte (porc/veau/gibier) et des terrines variées...

Mercredi	31/03 - 07/04 - 14/04	18h30	GA007	Berlioz	Salle multi	Christian GRAND
----------	-----------------------	-------	-------	---------	-------------	-----------------

RAMÈNE TA FRAISE ET TES FRAMBOISES ! (8 pers. Max)

3 séances de 3h00 - 97,50 € (ou 3 X 32,50 €)

Apprendre à réaliser soi-même des entremets d'été à partir de fraises, de framboises et de fruits rouges.

Mercredi	12/05 - 19/05 - 26/05	18h30	GA008	Berlioz	Salle multi	Christian GRAND
----------	-----------------------	-------	-------	---------	-------------	-----------------

PINZA, PIZZA & FOCACCIA (8 pers. Max, avec repas)

1 séance de 5h00 avec repas - 65 € (ou 2 X 32,50 €)

Apprendre à réaliser soi-même diverses pinzas, pizzas et focaccias.

Mercredi	5 mai 2027	9h00	GA009	Berlioz	Salle multi	Christian GRAND
----------	------------	------	-------	---------	-------------	-----------------

MANALAS, PAIN DE MIE, PAIN BURGER ET MORICETTES (8 pers. Max, avec repas)						1 séance de 8h00 avec repas - 97,50 € (ou 3 X 32,50 €)
Apprendre à réaliser soi-même des manalas, du pain de mie, des pains burger, des moricettes, des bretzels et des bagels.						
Vendredi	13 novembre 2026	9h00	GA010	Berlioz	Salle multi	Christian GRAND
TERRINES & PÂTÉS EN CROÛTE (8 pers. Max, avec repas)						1 séance de 8h00 avec repas - 97,50 € (ou 3 X 32,50 €)
Apprendre à réaliser soi-même des pâtés en croûte (porc / veau / gibier), des terrines de campagne etc...						
Vendredi	19 février 2027	9h00	GA011	Berlioz	Salle multi	Christian GRAND
VIENNOISERIES FEUILLETÉES LEVÉES (8 pers. Max, avec repas)						1 séance de 8h00 avec repas - 97,50 € (ou 3 X 32,50 €)
Apprendre à réaliser soi-même quelques pains, ses croissants, ses petits pains au chocolat ou aux raisins, sa brioche feuilletée, etc...						
Vendredi	4 juin 2027	9h00	GA012	Berlioz	Salle multi	Christian GRAND
PERCÉE DU VIN JAUNE À ARLAY						La journée - 75 € (ou 3 X 25 €)
Découverte des vins du Jura en participant à la Percée du Vin Jaune 2027 à Arlay. Prix comprenant le transport en autocar et le billet d'entrée-dégustation.						
Dimanche	7 février 2027		GA013	Arlay	Jura	Christian GRAND
CUISINE À LA CARTE : AUTOMNE, ENTRÉE ET PLAT (8 pers. Max)						1 séances de 3h00 - 36,50 €
Vendredi	2 octobre 2026	14h00	GA021	Berlioz	Salle multi	Jean-François HAMANN
CUISINE À LA CARTE : MENU DE NOËL, ENTRÉE ET PLAT (8 pers. Max)						1 séances de 3h00 - 36,50 €
Vendredi	27 novembre 2026	14h00	GA022	Berlioz	Salle multi	Jean-François HAMANN
CUISINE À LA CARTE : HIVER, ENTRÉE ET PLAT (8 pers. Max)						1 séances de 3h00 - 36,50 €
Vendredi	15 janvier 2027	14h00	GA023	Berlioz	Salle multi	Jean-François HAMANN
CUISINE VÉGÉTARIENNE & MICROBIOTE (8 pers. Max)						3 séances de 3h00 - 97,50 € (ou 3 X 32,50 €)
Nous allons cuisiner des produits bio, locaux, de saison, et bruts. Je vous ferai découvrir des cuissons, des ingrédients, et des associations d'aliments pour dynamiser et égayer vos repas. Nous prendrons soin de notre microbiote intestinal, en fermentant nos préparations et en amenant des fibres dans nos assiettes. En mise en bouche, je vous invite à écouter le podcast "La série documentaire : tous en selles !" sur France culture qui traite de l'alimentation. Une cuisine gouteuse, saine et colorée... à vos tabliers !						
Mardi	06/10 - 03/11 - 08/12	18h30	GA031	Berlioz	Salle multi	Maxime FLORENCE
Mardi	05/01 - 09/02 - 09/03	18h30	GA032	Berlioz	Salle multi	Maxime FLORENCE
Mardi	06/04 - 04/05 - 08/06	18h30	GA033	Berlioz	Salle multi	Maxime FLORENCE
CUISINE THAÏLANDAISE (8 pers. Max)						3 séances de 3h00 - 97,50 € (ou 3 X 32,50 €)
Salade de poulet & cresson, soupe de poulet lait de coco / Riz champignons, curry bœuf massaman / Poisson poché crème coco, riz au lait de coco à la mangue.						
Mardi	13/10 - 17/11 - 01/12	18h30	GA041	Berlioz	Salle multi	Thoon RIEG
Galettes de porc frites, curry jaune de crevettes / Riz à l'ananas, bœuf mijoté à la thaïlandaise / Poulet au riz, nems à la banane.						
Mardi	12/01 - 02/02 - 16/03	18h30	GA042	Berlioz	Salle multi	Thoon RIEG
Aumônnières poulet, soupe fruits de mer piment / Salade porc épicée, crevettes & coquilles St-Jacques curry rouge / Riz porc mijoté ail poivre, soupe banane lait de coco.						
Mardi	30/03 - 11/05 - 01/06	18h30	GA043	Berlioz	Salle multi	Thoon RIEG
CUISINE INDIENNE (8 pers. Max)						3 séances de 3h00 - 97,50 € (ou 3 X 32,50 €)
Samoussas / Riz citron, tomate, tamarin crevette / Biryani poulet, tandouri, salade yaourt.						
Jeudi	08/10 - 05/11 - 03/12	18h30	GA051	Berlioz	Cuisine pédagogique	Veronica SIMEON
Chapatti bœuf vidali, pakora / Riz coco, sauce poulet / Sambar, poisson, salade chaude.						
Jeudi	14/01 - 11/02 - 11/03	18h30	GA052	Berlioz	Cuisine pédagogique	Veronica SIMEON
Fried rice, chilichicken / Sauce boulette de viande, katelette viande, salade chaude / Naan butter chicken.						
Jeudi	01/04 - 13/05 - 03/06	18h30	GA053	Berlioz	Cuisine pédagogique	Veronica SIMEON
CUISINE INDIENNE (8 pers. Max) Nouvelles recettes !						3 séances de 3h00 - 97,50 € (ou 3 X 32,50 €)
Rolls au poulet, katelette aux thons / Riz sauce de veau, salade haricot / Biryani poulet, tandoori, salade au yaourt.						
Mercredi	14/10 - 18/11 - 09/12	18h30	GA055	Berlioz	Cuisine pédagogique	Veronica SIMEON
Snacks indiens : pakora, badijs, pop's, chutney / Bouri, pomme de terre, pongal, kayserie oupma / Noodle, kotteuparotha, chicken 65.						
Mercredi	27/01 - 17/02 - 17/03	18h30	GA056	Berlioz	Cuisine pédagogique	Veronica SIMEON
Parotha, sauce de poulet / Sauce de crevette, chapatti / Itli, dosai, chutney, vareli.						
Mercredi	07/04 - 19/05 - 09/06	18h30	GA057	Berlioz	Cuisine pédagogique	Veronica SIMEON
CUISINE AFRICAINE (8 pers. Max)						3 séances de 3h00 - 97,50 € (ou 3 X 32,50 €)
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 thiéboudiène. Cuisine exotique qui s'accompagnera à merveille d'un piment maison jus de bissap.						
Lundi	05/10 - 02/11 - 07/12	18h30	GA061	Berlioz	Salle multi	Thérèse SARR
Lundi	04/01 - 08/02 - 08/03	18h30	GA062	Berlioz	Salle multi	Thérèse SARR
Lundi	05/04 - 03/05 - 07/06	18h30	GA063	Berlioz	Salle multi	Thérèse SARR
ŒNOLOGIE (15 pers. Max)						1 séance de 3h00 - 25 €
Lionel Rousseaux vous emmène toute une matinée dans une cave alsacienne rencontrer un viticulteur afin de découvrir les étapes de la fabrication du vin.						
Samedi	26 septembre 2026	09h00	GA100		Cave à définir	Lionel ROUSSEAU
ŒNOLOGIE - DÉCOUVERTE DE LA SOMMELLERIE (12 pers. Max)						3 séances de 2h00 - 97,50 € (ou 3 X 32,50 €)
Jeudi	01/10 - 08/10 - 15/10	19h00	GA101	Berlioz	Salle multi	Lionel ROUSSEAU
Lionel vous initiera à l'art de la dégustation et au service du vin à table avec les différentes techniques.						
Jeudi	05/11 - 12/11 - 19/11	19h00	GA102	Berlioz	Salle multi	Lionel ROUSSEAU
La magie de Noël à la découverte des accords mets et vins les plus insolites, comment réussir ses fêtes, Lionel vous partagera ses découvertes pour enchanter vos convives.						
Jeudi	26/11 - 03/12 - 10/12	19h00	GA103	Berlioz	Salle multi	Lionel ROUSSEAU
Lionel approfondira les connaissances acquises lors des deux premiers cycles et vous fera découvrir des vins de régions françaises méconnues, vins européens et mondiaux.						

PHILOSOPHIE

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

L'humain entre le vivant et la machine. Confronté au changement climatique qu'il subit tel un vivant comme les autres et dépossédé par la machine de son langage et de ses capacités cognitives, que reste-t-il à l'humain de spécifique pour se penser et se projeter dans l'avenir ?

Mercredi (1 X tous les 15 jours) 18h30 HL001 Berlioz Bât A Francis FISCHER

PHILOSOPHIE : NIETZSCHE, LE GRAND SAGE DU CORPS



14 séances de 1h30 - 126 € (ou 3 X 42 €)

« Je suis corps tout entier et rien d'autre » La pensée véritable naît de la fièvre, de la danse et de l'intensité physique. Une plongeée incandescente dans la philosophie nietzschéenne pour réapprendre à dire un grand "Oui" à l'existence.

Lundi 18h30 HL005 Berlioz Bât A Julie RIBEIRO

INITIATION À L'HISTOIRE DE L'ART



28 séances de 2h00 - 336 € (ou 3 X 112 €)

Plongez dans l'histoire de l'art au fil d'un parcours accessible et vivant ! Enrichi de sorties culturelles régulières, ce cours vous permet de découvrir ou d'approfondir vos connaissances sur les grands courants, mais surtout d'affiner votre regard, votre curiosité et votre sens critique...

Mardi 15h45 HL011 Manu. Salle 2.3 Gaultier BOIVINEAU

CULTURE CORÉENNE



18 séances de 1h30 - 162 € (ou 3 X 54 €)

K-drama, histoire, gastronomie : explorez toutes les facettes de la Corée et développez votre ouverture interculturelle.

Lundi 19h40 HL021 Berlioz Bât A Jinseon YU

L'ATELIER D'ÉCRITURE (8 pers. Max)

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

Public adulte - tous niveaux . Rencontre des mots et leurs racines qui ont tant à nous dire - Rencontre des auteurs et leurs œuvres en héritage pour nourrir voire bousculer la pensée - Rencontre de soi à soi, surprenante, parfois bouleversante - Rencontre du collectif renforçant nos liens d'humanité.

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

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

UNE VIE À ÉCRIRE - L'ART DU SOUVENIR (8 pers. Max)

15 séances de 2h00 - 180 € (ou 3 X 60 €)

Chaque vie est un récit, le vôtre commence ici ! 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 3.10 Catherine HERRGOTT

Jeudi (1 X tous les 15 jours) 09h45 HL043 Manu. Salle 3.10 Catherine HERRGOTT

Jeudi (1 X tous les 15 jours) 18h15 HL045 Berlioz Bât A Catherine HERRGOTT

ATELIER D'ÉCRITURE POÉTIQUE



6 séances de 1h30 - 54 €

Exprimer le souffle de la vie, ses paradoxes, ses questionnements, sa beauté. Pour retrouver confiance.

Jeudi (1 X tous les 15 jours) 18h15 HL051 Berlioz Bât A Elisabeth BRUCKER

LES MOTS QUI SE DESSINENT



6 séances de 2h00 - 72 €

Venez explorer les liens entre la peinture et les mots. Une expérimentation individuelle et collective qui s'enrichira des techniques de chacun.

Jeudi (1 X tous les 15 jours) 18h15 HL061 Berlioz Bât A Elisabeth BRUCKER

METTRE EN VOIX UN POÈME



3 séances de 2h00 - 36 €

Souhaiteriez-vous partager vos textes personnels ainsi que des poèmes d'auteurs que vous appréciez ? Cet atelier vous permettra de les mettre en voix.

Jeudi 18h15 HL071 Berlioz Bât A Elisabeth BRUCKER

GÉNÉALOGIE, HISTOIRE DE FAMILLE

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

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

Mercredi Initiation 18h30 HL081 Berlioz Bât A Christian COURTUY

ATELIER THÉÂTRE

atelier_theatre_alep@yahoo.fr

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

Les membres de la troupe de l'atelier théâtre de l'Alep vous accueillent pour deux mois d'exercices théâtraux et d'improvisation les mardis

d'octobre et novembre 2026 à 20h15 en salle 3.10. Rejoignez-nous dans la bonne humeur et le partage ! Venez tels que vous êtes, on s'occupe

du reste ! Tarif : 30 euros. Inscription valable uniquement pour les deux premiers mois, la troupe étant au complet pour les représentations de mai 2027.

Mardi Tous niveaux 20h15 HL091 Manu. Salle 3.10 Julie THOMAS-FEIST

JEUNES - ENFANTS - BÉBÉS (pages 10 & 11)

BÉBÉS PISCINE (avec les parents)

Trimestre 9 séances - 100 € (ou 2 X 50 €) / Année 27 séances - 276 € (ou 3 X 92 €)

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 - 100 € (ou 2 X 50 €) / Année 27 séances - 276 € (ou 3 X 92 €)

Mercredi 4 ans à 6 ans 10h15 JA011/15 Piscine JJ Waltz Elsa SCHLIENGER & Alexandre TROESCH

Mercredi 4 ans à 6 ans 15h45 JA021/25 Piscine JJ Waltz Christelle BALDINGER & Steve GANGLOFF

Samedi 4 ans à 6 ans 17h40 JA041/45 Piscine JJ Waltz Doris & Steve GANGLOFF

NEMO PISCINE (sans les parents)

Trimestre 9 séances - 80 € (ou 2 X 40 €) / Année 27 séances - 231 € (ou 3 X 77 €)

Mercredi 6 - 9 ans 14h15 NM021/25 Piscine JJ Waltz Christelle BALDINGER & Steve GANGLOFF

Mercredi 6 - 9 ans 15h00 NM031/35 Piscine JJ Waltz Christelle BALDINGER & Steve GANGLOFF

SOMMEIL & APAISEMENT DE BÉBÉ

Parents et bébés



10 séances de 1h00 - 63 € (ou 3 X 21 €)

Ces ateliers, animés par une Auxiliaire de Puériculture diplômée, offrent aux parents des clés pour comprendre le sommeil de bébé,

l'apaiser et découvrir des techniques telles que le yoga, le massage et la réflexologie pour des nuits plus sereines.

Jeudi 1 - 12 mois 10h15 JE001 Manu. Salle 3.12 Céline COMBRE

ÉVEIL MUSICAL POUR ENFANTS <i>avec maman ou papa, cours collectifs</i>					28 séances de 45mn - 135 € (ou 3 X 45 €)
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 une carte de membre adulte (10 €).					
Mardi	2 - 6 ans	17h00	JE011	Manu.	Salle 3.10 Irina SYTNIK
Mercredi	2 - 6 ans	16h10	JE012	Manu.	Salle 3.10 Irina SYTNIK
Mercredi	2 - 6 ans	17h00	JE013	Manu.	Salle 3.10 Irina SYTNIK

AÏKI ÉVEIL					28 séances de 45mn - 135 € (ou 3 X 45 €)
L'Aïkido est un art de vivre ensemble, originaire du Japon. Cette activité d'éveil corporel, permet de découvrir le fonctionnement de son corps, tout en jouant avec les autres.					
Mercredi	3 - 6 ans (Maternelle)	15h30	JE021	Berlioz	Petit Gymnase Pierre-Louis MOSSO & Didier HATTON

DESSIN ET COULEURS TOUTES TECHNIQUES					26 séances de 2h00 - 219 € (ou 3 X 73 €)
Crayons, pinceaux et imagination : viens créer des œuvres pleines de couleurs et de fantaisie !					
Mercredi	6 - 12 ans	14h15	JE031	Berlioz	Bât D Estelle SCHWINDENHAMMER

DÉCOUVERTE DE LA LANGUE ET DE LA CULTURE ITALIENNE					14 séances de 1h30 - 90 € (ou 3 X 30 €)
Atelier ludique, voyage en Italie. Découvrir l'Italie sans quitter Colmar, en jouant, en apprenant et en partageant.					
Mercredi	6 - 10 ans	14h00	JE041	Berlioz	Bât A Jessica NAPOLI
Mercredi	11 - 15 ans	15h30	JE045	Berlioz	Bât A Jessica NAPOLI

COUTURE, BRODERIE & LOISIRS CRÉATIFS AUTOUR DU FIL					26 séances de 2h00 - 219 € (ou 3 X 73 €)
Matériel fourni. Couture, broderie et customisation. Un voyage créatif où chaque coup d'aiguille libère l'imaginaire de vos enfants.					
Mercredi	6 - 10 ans	14h30	JE051	Manu.	Salle 2.4 Nadia LABRECHE
Mercredi	11 - 17 ans	17h00	JE055	Manu.	Salle 2.4 Nadia LABRECHE

INITIATION À LA PRATIQUE THÉÂTRALE					24 séances de 1h45 - 174 € (ou 3 X 58 €)
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	JE061	Berlioz	Bât D Laurent DOLCI

SOPHROLOGIE LUDIQUE - ENFANTS					12 séances de 1h00 - 50 € (ou 2 X 25 €)
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 (CE1, CE2, CM1, CM2)	14h00	JE071	Berlioz	Bât A Sonia FANTIN PITTELLI

GÉNÉALOGIE INTERGÉNÉRATIONNELLE <i>avec grands-parents ou parents</i>					10 séances de 1h30 - 62 € (ou 2 X 31 €)
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 2027)	16h00	JE081	Berlioz	Bât A Christian COURTY

LANGUES (pages 11 & 12)					
* Niveau 1 = Débutants / Niveau 2 = Faux Débutants / Niveau 3 = 3 ^{ème} année...					
D'autres possibilités peuvent être envisagées... faites connaître vos souhaits					

FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE (FLE)					1 cours par semaine / 14 séances de 1h30 - 123 € (ou 3 X 41 €)
Venez améliorer la qualité de vos production et compréhension orales grâce à une immersion dans la langue et la culture françaises. Avoir un niveau B1.					
Mercredi		18h30	AF131	Berlioz	Bât A Isabelle LACOURT

ANGLAIS 1 - DÉBUTANTS					1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 249 € (ou 3 X 83 €)
Jeudi		19h30	AN101	Berlioz	Bât A Eva GALLONI
Vendredi		08h30	AN102	Manu.	Salle 2.3 Debbie HACQUART

L'ANGLAIS DANS LES VALISES					1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 249 € (ou 3 X 83 €)
Débutants et faux débutants. Apprendre l'anglais pour voyager, se débrouiller à l'étranger.					
Mercredi	Faux Débutants	14h00	AN111	Berlioz	Bât A Gérald GOCKER

ANGLAIS 2 - FAUX DÉBUTANTS					1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 249 € (ou 3 X 83 €)
Mardi		20h00	AN121	Berlioz	Bât A David BOUTTIER
Mercredi		15h30	AN122	Berlioz	Bât A Gérald GOCKER
Jeudi		18h00	AN123	Berlioz	Bât A Eva GALLONI

ANGLAIS 3 - 3 ^{ème} année					1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 249 € (ou 3 X 83 €)
Lundi		15h30	AN131	Manu.	Salle 2.3 Gérald GOCKER

ANGLAIS 4 - 4 ^{ème} année					1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 249 € (ou 3 X 83 €)
Lundi		14h00	AN141	Manu.	Salle 2.3 Gérald GOCKER
Mardi		18h30	AN142	Berlioz	Bât A David BOUTTIER

ANGLAIS 5 - 5 ^{ème} année					1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 249 € (ou 3 X 83 €)
Vendredi		10h00	AN151	Manu.	Salle 2.3 Debbie HACQUART

ANGLAIS 6 - 6 ^{ème} année					1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 249 € (ou 3 X 83 €)
Jeudi		10h00	AN161	Manu.	Salle 2.3 Debbie HACQUART

ANGLAIS CONVERSATION					1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 249 € (ou 3 X 83 €)
Jeudi		08h30	AN181	Manu. Salle 2.3	Debbie HACQUART

ALLEMAND					1 cours par semaine / 24 séances de 1h30 - 213 € (ou 3 X 71 €)
Samedi	<i>Allemand 1</i>	08h45	LA111	Manu. Salle 2.3	Yves SCHUBNEL
Samedi	<i>Allemand 2</i>	10h30	LA121	Manu. Salle 2.3	Yves SCHUBNEL
Mardi	<i>Allemand 3</i>	18h30	LA131	Berlioz Bât A	Yves SCHUBNEL

ALSACIEN					1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 249 € (ou 3 X 83 €)
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
Lundi	<i>Espagnol 2</i>	18h30	LA321	Berlioz Bât A	Carola RODRIGUEZ
Mercredi	<i>Espagnol 3</i>	17h45	LA331	Berlioz Bât A	Carola RODRIGUEZ
Mardi	<i>Espagnol 3</i>	19h00	LA332	Berlioz Bât A	(24 X 1h30, 213 € / 3 X 71) Gabriel BELLINI
Mercredi	<i>Conversation</i>	16h15	LA341	Berlioz Bât A	

ITALIEN					1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 249 € (ou 3 X 83 €)
Mardi	<i>Italien 1</i>	18h15	LA411	Berlioz Bât A	Patricia MUGNAIONI
Lundi	<i>Italien 2</i>	19h30	LA421	Berlioz Bât A	Patricia MUGNAIONI
Mardi	<i>Italien 3</i>	19h45	LA431	Berlioz Bât A	Patricia MUGNAIONI
Mardi	<i>Conversation 1^{er} niveau</i>	15h45	LA441	Manu. Salle 3.12	(1 x tous les 15 j. 15x1h30, 133 € Patricia MUGNAIONI
Lundi	<i>Conversation</i>	18h00	LA451	Berlioz Bât A	

PORTUGAIS <i>(interruption février 2027)</i>					1 cours par semaine / 24 séances de 1h30 - 213 € (ou 3 X 71 €)
Mardi	<i>Portugais 1 - 2</i>	18h30	LA511	Berlioz Bât A	Adélia BARRANCO

ESPÉRANTO					1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 249 € (ou 3 X 83 €)
Lundi	<i>Esperanto 1 - 2</i>	18h30	LA611	Berlioz Bât A	Gilles ASSENS

RUSSE					1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 249 € (ou 3 X 83 €)
Mercredi	<i>Russe 1</i>	19h30	LA711	Manu. Salle 2.3	Irina SYTNIK
Mercredi	<i>Russe 2</i>	18h00	LA721	Manu. Salle 2.3	Irina SYTNIK
Mardi	<i>Russe 3</i>	18h00	LA731	Manu. Salle 2.3	Irina SYTNIK

ARABE					1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 249 € (ou 3 X 83 €)
Mercredi	<i>Arabe 1 - 2</i>	18h30	LA811	Berlioz Bât A	Lucy RAMSES

CORÉEN 1 - DÉBUTANTS					1 cours par semaine / 28 séances de 1h30 - 249 € (ou 3 X 83 €)
Lundi		18h00	LA911	Berlioz Bât A	Jinseon YU

NUMÉRIQUE

(page 12 & 13)

INITIATION À L'INFORMATIQUE, INTERNET INITIATION <i>(6 pers. Max)</i>					6 séances de 2h00 - 147 € (ou 2 X 73,50 €)
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	ALEP Secrétariat	Marco HOSATTE

INTERNET PERFECTIONNEMENT <i>(6 pers. Max)</i>					6 séances de 2h00 - 147 € (ou 2 X 73,50 €)
Navigation, logiciel de courrier électronique, téléchargements, photos, musique, antivirus, sauvegardes... Emmenez votre PC portable.					
Mardi	<i>Janvier 2027</i>	09h30	IF011	ALEP Secrétariat	Marco HOSATTE

MAÎTRISEZ VOTRE IPAD/IPHONE <i>(5 pers. Max)</i>					6 séances de 2h00 - 177 € (ou 3 X 59 €)
Maîtrisez votre tablette, astuces, navigation, utilisation des courriels, du multimédia...					
Lundi	<i>Niveau 1</i>	19h00	IF021	Berlioz Bât F	Nathalie SCHREIBER
Jeudi	<i>Niveau 1 (1xtous les 15 jours)</i>	09h30	IF025	Berlioz Bât F	Nathalie SCHREIBER
Lundi	<i>Niveau 2</i>	19h00	IF031	Berlioz Bât F	Nathalie SCHREIBER
Jeudi	<i>Niveau 2 (1xtous les 15 jours)</i>	09h30	IF035	Berlioz Bât F	Nathalie SCHREIBER

L'ICLOUD DANS TOUS SES ÉTATS <i>(5 pers. Max)</i>					4 séances de 2h30 - 147 € (ou 2 X 73,50 €)
Sur tous les périphériques utilisés (IPHONE, IPAD, MAC ou PC). Paramétrage, utilisation, applications ONLINE (Notes, Drive, Calendrier, Photos...).					
Lundi		19h00	IF041	Berlioz Bât F	Nathalie SCHREIBER

GESTION DES PHOTOS <i>(5 pers. Max)</i>					2 séances de 2h00 - 59 €
Le paramétrage des photos dans l'icloud, l'application Photo, le téléchargement/déchargement de photos, l'impression et confection d'albums.					
Jeudi	<i>(1 X tous les 15 jours)</i>	09h30	IF045	ALEP Secrétariat	Nathalie SCHREIBER

SMARTPHONES & TABLETTES ANDROID <i>(5 pers. Max)</i>					6 séances de 2h00 - 177 € (ou 3 X 59 €)
Prendre confiance, vocabulaire numérique. Minimum indispensable à l'usage de ce type d'appareils.					
Jeudi	<i>Niveau 1</i>	19h00	IF051	Berlioz Bât F	Nathalie SCHREIBER

SUITE GOOGLE AVEC SON PC ET SON PORTABLE ANDROID <i>(5 pers. Max)</i>					4 séances de 2h00 - 118 € (ou 2 X 59 €)
Paramétrage et utilisation du compte google sur son smartphone et PC. Utilisation des applications sur pc\android : photos , contacts, drive, gmail...					
Jeudi		19h00	IF061	Berlioz Bât F	Nathalie SCHREIBER

PHOTO NUMÉRIQUE (6 pers. Max)							7 séances de 2h30 - 198 € (ou 3 X 66 €)
Cadrage, lumière, paysages, architecture... Possédant déjà un appareil photo numérique + 1 séance en extérieur samedi de 8h30 à 12h00.							
Lundi	Tous niveaux	18h15	IF071	Berlioz	Bât F		Didier PALLAGÈS
L'IA : LA SUBIR OU LA MAÎTRISER, C'EST À VOUS DE CHOISIR !							5 séances de 2h00 - 90 € (ou 2 X 45 €)
<i>Fin septembre.</i> Apprenez pas à pas et sans jargon à maîtriser l'IA gratuite pour écrire, créer des images et simplifier votre quotidien.							
Lundi	Tous niveaux	18h30	IF101	Berlioz	Bât F		Philippe HUSSER
DOMPTEZ L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE AVEC VOS ASSISTANTS SUR-MESURE !							5 séances de 2h00 - 90 € (ou 2 X 45 €)
Novembre. Configurez une IA gratuite et découvrez les "Agents IA" pour créer des assistants virtuels sur mesure qui gèrent vos projets et recherchent le web pour vous.							
Lundi	Tous niveaux	18h30	IF111	Berlioz	Bât F		Philippe HUSSER
IA & VIDÉO : SI L'IA REDONNAIT VIE À VOS CASSETTES VHS ?							5 séances de 2h00 - 90 € (ou 2 X 45 €)
Janvier 2027. Apprenez à numériser et préserver vos précieux souvenirs sur cassettes tout en maîtrisant les outils technologiques actuels.							
Lundi	Tous niveaux	18h30	IF121	Berlioz	Bât F		Philippe HUSSER
ATELIER D'ÉCRITURE CRÉATIVE ASSISTÉ PAR IA							5 séances de 2h00 - 90 € (ou 2 X 45 €)
Mars 2027. Utilisez l'IA comme un moteur d'écriture pour piloter votre propre journal de bord d'explorateur spatial et illustrer vos découvertes.							
Lundi	Tous niveaux	18h30	IF131	Berlioz	Bât F		Philippe HUSSER
DOMPTER L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE POUR CRÉER VOS OUTILS							5 séances de 2h00 - 90 € (ou 2 X 45 €)
Mai 2027. Découvrez comment utiliser l'IA pour créer des applications, concevoir des sites web et automatiser vos tâches sans écrire une seule ligne de code.							
Lundi	Tous niveaux	18h30	IF141	Berlioz	Bât F		Philippe HUSSER

MUSIQUE - INSTRUMENTS (page 13)

INSTRUMENTS

ADULTES : 30 séances de 30 mn - 762 € (ou 3 X 254 €)

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

TARIF ENFANTS MOINS DE 16 ANS : 30 séances de 30 mn - 615 € (ou 3 X 205 €)

PIANO

Mercrediaprès-midiTél : 06 75 60 07 00MU001 / MU005Isabelle DURAND

jour & horaire à définir avec professeureTél : 07 68 55 29 87MU011 / MU015Dominique MOERLEN

GUITARE CLASSIQUE, MODERNE TOUS STYLES, NIVEAUX & ÂGES

Tél : 06 11 24 55 13schreiber.aurelien@gmail.comMU021 / MU025Aurélien SCHREIBER

FLûTE À BEC& FLûTE TRAVERSIÈRE

Mercredi ou Vendredi après-midiTél : 06 62 55 41 64MU031 / MU035Élisabeth MUGNIER PETERMANN

BATTERIE

Lundi, Mardi ou MercrediTél : 06 72 55 56 85MU041 / MU045Christophe SIMON

HARPE CELTIQUE

Tél : 06 52 34 89 11emjc.harrang@gmail.comMU051 / MU055Eva HARRANG

CHANT ADULTES

Mercredi ou Vendredi après-midiTél : 06 62 55 41 64MU061Élisabeth MUGNIER PETERMANN

COURS D'IMPROVISATION AU PIANO

10 séances de 1h15 - 124 € (ou 2 X 62 €)

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

JediDébutants20h15MU071BerliozBât FJean-Claude OMEYER

JediPerfectionnement19h00MU075BerliozBât FJean-Claude OMEYER

REMISE EN FORME (pages 13 & 14)							
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 14 SEPTEMBRE 2026				SEMESTRE	ANNÉE		
GYM DOUCE		GYM DE MAINTIEN, RENFORCEMENT, ASSOULISSEMENT, COORDINATION ET ÉQUILIBRE					
Lundi	Inès CINOTTI	10h30	RF001	(14 X 45 mn, 94 € RF005 (28 X 45 mn, 180 € ou 3 X 60 €))			
STRETCHING		ÉTIREMENT, ASSOULISSEMENT MUSCULAIRE ET RELAXATION					
Mercredi	Inès CINOTTI	10h00	RF011	(14 X 45 mn, 94 € RF015 (28 X 45 mn, 180 € ou 3 X 60 €))			
BODY SCULPT / BODY TONIC		RENFORCEMENT MUSCULAIRE DE TOUT LE CORPS					
Lundi	Inès CINOTTI	09h30	RF021	(14 X 45 mn, 94 € RF025 (28 X 45 mn, 180 € ou 3 X 60 €))			
Vendredi	Méthode Tabata *	Inès CINOTTI	12h30	RF031	(14 X 45 mn, 94 € RF035 (28 X 45 mn, 180 € ou 3 X 60 €))		
* Exercices de gainage et activation du cardio pour brûler les graisses et améliorer ses performances.							
BODY TONIC		CUISSES, ABDOS, FESSIERS - RENFORCEMENT ET TONIFICATION DU BAS DU CORPS					
Lundi	Jeannine ARMBRUSTER	18h30	RF041	(16 X 1h, 142 €)		RF045	(32 X 1h, 273 € ou 3 X 91 €)
COCKTAIL FITNESS		ENCHAÎNEMENTS DE MOUVEMENTS FONCTIONNELS, RENFORCER LA POSTURE ET LES MUSCLES PROFONDS					
Lundi	Théo BEY	17h30	RF051	(14 X 1h, 124 €)		RF055	(28 X 1h, 240 € ou 3 X 80 €)

PILATES

(page 14)

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

STUDIO DANSE - 1 ROUTE DE STRASBOURG - COLMAR

DÉMARRAGE À PARTIR DU 14 SEPTEMBRE 2026

1 semestre : 14 séances de 1h - 123 € (ou 3 X 41 €)

1 année : 28 séances de 1h - 240 € (ou 3 X 80 €)

				SEMESTRE	ANNÉE
Lundi	Niveau 1-2	Andrea MORERA LÓPEZ	12h30	RF101	RF105
Lundi	Niveau 1-2	Andrea MORERA LÓPEZ	13h45	RF111	RF115
Lundi	Niveau 1	Théo BEY	18h30	RF121	RF125
Mardi	Niveau 1-2	Inès CINOTTI	10h45	RF131	RF135
Mercredi	Niveau 1-2	Inès CINOTTI	11h00	RF141	RF145
Mercredi	Niveau 1-2	Andrea MORERA LÓPEZ	12h30	RF151	RF155
Jeudi	Niveau 1	Inès CINOTTI	09h15	RF161	RF165
Jeudi	Niv 2-3 (Yoga/Stretch)	Cathy BERGZOLL	12h30	RF171	RF175
Vendredi	Niveau 1-2	Andrea MORERA LÓPEZ	12h30	RF181	RF185
Vendredi	Niveau 1-2	Lucie DOLMAIRE	18h00	RF191	RF195

Niveau 1 = débutants

Niveau 2 = après 2 ans Pilates

Niveau 3 = après 3 ans Pilates

AQUA-GYM

(page 14)

Professeurs diplômés Attention, juste quelques places encore disponibles !					1 semestre : 14 séances - 136,50 € (ou 3 X 45,50 €)	
PISCINE JJ WALTZ - 2 RUE SCHUMAN - COLMAR					1 année : 28 séances - 249 € (ou 3 X 83 €)	
DÉMARRAGE À PARTIR DU 14 SEPTEMBRE 2026					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 24 août 2026 à 8h30 pour effectuer une réservation.						

SPORTS - LOISIRS

(pages 14 & 15)

ÉDUCATION PHYSIQUE					28 séances de 1h30 - 145,50 € (ou 3 X 48,50 €)	
Lundi		18h15	SP001	Berlioz Gymnase	Jean-Paul WEIBEL	

ATELIER ÉQUILIBRE SENIORS					30 séances de 1h00 - 117 € (ou 3 X 39 €)	
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 - 117 € (ou 3 X 39 €)	
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	SP015	Studio	Danse	Inès CINOTTI	
Jeudi	10h00	SP017	Studio	Danse	Lucie DOLMAIRE	

MULTI-SPORTS						28 séances de 1h30 - 145,50 € (ou 3 X 48,50 €)	
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 - 174 € (ou 3 X 58 €)	
Lundi	dont 3 sorties sites naturels	18h15	SP031	Wintzenheim	Philippe OSBERGER	

BADMINTON					28 séances de 1h30 - 145,50 € (ou 3 X 48,50 €)	
Lundi	Niveau loisirs	20h00	SP041	Berlioz Gymnase	Frédéric STRENG	

AÏKIDO

28-27

28 séances de 1h00 - 109,50 € (ou 3 X 36,50 €)

A partir de 15 ans

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

Mardi

AÏKI DÉFENSE

18h30

SP051

Berlioz Gymnase

Pierre-Louis MOSSO & Didier HATTON

Mercredi

AÏKIDO

18h30

SP052

Berlioz Gymnase

Pierre-Louis MOSSO

Mercredi

AÏKIDO ARMES

19h30

SP053

Berlioz Gymnase

(28 X 30 mn, 55 € / 2 X 27,50 €) Pierre-Louis MOSSO

Jeudi

AÏKI MOUVEMENT

18h30

SP054

Berlioz Gymnase

Pierre-Louis MOSSO & Didier HATTON

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.						
Mercredi	23 septembre 2026	18h30	SP061	Berlioz	Bât A	Victoria KUREK

PREMIERS SECOURS CITOYEN						1 séance de 7h00 - 70 €
Gestes de premiers secours à travers des mises en situation. À l'issue un certificat officiel de suivi vous sera remis par e-mail valant pour votre parcours professionnel.						
Mercredi	Congés scolaires	18h30	SP071	Manu.	Salle 3.12	Victoria KUREK

JEUX DE SOCIÉTÉ

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

1 séance de 10h00 à 17h00 - 8,50 €

17 octobre 2026 Contes et maléfices **SP081** / **14 novembre 2026** Houston, on a des jeux ! **SP082** / **16 janvier 2027** À vos marmites **SP083**
6 mars 2027 On ressort les classiques ! **SP084** / **3 avril 2027** Faites de beaux rêves **SP085** / **12 juin 2027** Terminus, tout le monde joue ! **SP086**

Samedi **Au secrétariat de l'ALEP** 10h00 ALEP 44 rue Ampère Julie THOMAS-FEIST & Élise DUFÉTEL

INITIATION À LA MARCHÉ NORDIQUE AUTOUR DE COLMAR

1 séance de 1h45 - 13 €

Sur des parcours variés entre vignobles, forêts et sentiers alsaciens. De 5 à 7 km avec jusqu'à 200 m de dénivelé. Technique, endurance, coordination et renforcement musculaire. Groupe limité à 12 participants. Bâtons fournis. Profiter de la nature et partager un moment sportif en plein air.

3 octobre : Ingersheim Berges de la Fecht **SP101** / **17 octobre** : Colmar Ladhof Berges de l'III **SP102** / **7 novembre** : Colmar Forêt du Neuland **SP111**

21 novembre : Turckheim Val St Grégoire (Chapelle des Frères) **SP112** / **28 novembre** : Wintzenheim Hohlandsbourg **SP113** / **13 mars** : Holtzwihr Forêt de l'Orch **SP121**

20 mars : Horbourg Berges de l'III **SP122** / **10 avril** : Trois Epis Parcours de santé **SP131** / **17 avril** : Niedermorschwihr Sommerberg **SP132** / **22 mai** : Wettolsheim Vignoble **SP141**

29 mai : Kientzheim Nécropole Sigolsheim **SP142** / **X juin** : à définir **SP151...** (voir site web)

Samedi 09h30 Périphérie Colmar Educateur sportif diplômé - Alexandre TROESCH

RANDONNÉES SANS FRONTIÈRES

Yves GAUTHIER & Etienne FURSTOSS

La sortie à la journée à peu près de 8h00 à 18h00 - 20 €

Réunion d'information le jeudi 17 septembre 2026 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.**

19 septembre : le sentier des planètes (CH) **RD001** / **10 octobre** : de Wissembourg à Lauterbourg (F) **RD002** / **14 novembre** : de Ferrette à Rodersdorf (F-CH) **RD003** / **12 décembre** : Illkirch-Graffenstaden - Strasbourg (F) **RD004** / **9 janvier** : Epfig - Dambach - Scherwiller (F) **RD005**

13 février : Schopfheim - Rheinfelden (D) **RD006** / **13 mars** : Rouffach - Soultzbach les Bains (F) **RD007** / **17 avril** : Liestal-Aesch (CH) **RD008**

22 mai : Hinterzarten - Himmelreich (D) **RD009** / **19 juin** : Alpirsbach - Freudenstadt (D) **RD010...** (voir site web)

DANSE (page 15)

DANSE DE SALON (Trimestre) démarrage semaine du 14 septembre 2026

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 14 septembre 26

20 séances de 1h00 - 186 € (ou 3 X 62 €)

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 Bachat	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	Initiation Danse de Salon	18h30	DS026	Studio	Danse		Jean-Marcel BARSCH
Jeudi	Rock & Salsa	19h30	DS027	Studio	Danse		Jean-Marcel BARSCH

CLAQUETTES

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

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

DANSE COUNTRY

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

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

STAGE DE BOLLYWOOD (1 X tous les 15 jours)

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

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 - 90 € (ou 3 X 30 €)

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 - 168 € (ou 3 X 56 €)

Mardi	Tous niveaux	20h00	DS071	Studio	Danse		Marie GIRARD
Vendredi	Tous niveaux	19h00	DS073	Studio	Danse		Marie GIRARD
Samedi	Tous niveaux	10h00	DS075	Studio	Danse		Marie GIRARD

DANSE LIBRE & BIEN-ÊTRE POUR LES FEMMES



10 séances de 1h00 à 13h00 / de 1h30 à 16h00

Dancez comme si personne ne vous regardait ! Vous y avez pensé, mais n'avez jamais osé ?

Mercredi	Tous niveaux	13h00	DS081	Manu.	Salle 3.12	(10 X 1h00, 60 € / 2 X 30 €)	Nadia ROUGEOT
Mercredi	Tous niveaux	16h00	DS085	Manu.	Salle 3.12	(10 X 1h30, 90 € / 2 X 45 €)	Nadia ROUGEOT

ANIMATEUR... POURQUOI PAS VOUS ?

**Si vous souhaitez transmettre une passion,
si vous souhaitez la partager,
n'hésitez pas à nous contacter courant janvier 2027...**

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



Getty Images.

Découvrez nos offres
de bienvenue nouveau client*
en Caisse de Crédit Mutuel
ou sur www.creditmutuel.fr.

Crédit Mutuel

Le Crédit Mutuel, banque coopérative, appartient à ses 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 Frédéric-Guillaume Raiffeisen, 67913 Strasbourg Cedex 9, RCS Strasbourg B 588 505 354 – N° Orias : 07 003 758.