



MJC HOMBOURG
Maison des Jeunes et de la Culture - Maisons pour Tous

Programme des Activités 2019-2020

Nouveautés !

**Pâtisserie
créative**

- enfants et adultes -

Couture

- enfants et adultes -

Self défense

- baby et ados -

**Développer
ses potentiels**

- adultes -



MJC - Maison Pour Tous
9 B rue Principale
68490HOMBORG

03 89 26 05 41

www.mjc-hombourg68.fr
infos@mjc-hombourg68.fr

Facebook : MJC Maison
Pour Tous de Hombourg 68



Mot d'introduction

Pourquoi pratiquer une activité ?? Pour bouger, se défouler, apprendre, découvrir, développer son imagination, sa créativité, son sens artistique, s'amuser, se dépasser, partager, échanger avec les autres, profiter d'un moment à soi, se réaliser, se changer les idées, se ressourcer, chasser son stress....

Eh oui ! C'est pour toutes ces raisons que notre MJC - Maison Pour Tous travaille chaque année à vous proposer un programme varié avec des activités abordables, pour tous les goûts, toutes les envies et tous les âges. À découvrir avec bonheur !



Bonne saison 2019-2020 !

Christine RAOUT
Présidente de la MJC-MPT
& **Dominique FIMBEL**
Directrice de la MJC -MPT

Le Conseil d'Administration

La MJC-Maison pour Tous de Hombourg est une association gérée par un Conseil d'Administration bénévole et une Directrice salariée. Lors de l'Assemblée Générale 2019, ont été reconduits dans leurs fonctions :

♦ **Les membres sortants :**

Jean-Marc GINIBRE: Vice-Président

Mélanie KAUFFMANN: Trésorière-Adjointe

Lucas LO BRUTTO et James TERNOIS : Assesseurs

♦ **Et complètent l'équipe :**

Christine RAOUT : Présidente (réélue pour la 26ème année consécutive !)

Laurette NOYER : Trésorière

Paul BONELL : Secrétaire

Éliane JAECKI : Secrétaire Adjointe

Simone RAFFA, Marie-Anne HEINIMANN et Lionel BERSOT : Assesseurs



venez découvrir toute la gamme Renault 2019

GARAGE LIEBENGUTH
03 89 26 06 56
STATION TOTAL
CD 108
68490 OTTMARSHEIM

Occasions à la carte recherche personnalisée en fonction de votre budget
Specialiste utilitaires
Remise/achat de votre ancien véhicule

Réparation toutes marques
Atelier mécanique, carrosserie et peinture
Pare brise service
Véhicules de prêt gratuit

24h
24h

TOTAL
Taxes Wash

garage-liebenguth@orange.fr

Sommaire

Infos pratiques

- ◆ Où s'inscrire ? p.3
- ◆ Séjour Ski du CIS Rhin-Hardt p.3

Activités pour Tous

- ◆ Instruments et formation musicale p.4
- ◆ Guitare p.4
- ◆ Classe d'orchestre p.5
- ◆ Groupe de musique p.5
- ◆ Cours d'alsacien p.5
- ◆ De fil en idées p.6
- ◆ Scrabble duplicata p.6
- ◆ Tennis p.6



Activités Ados/Adultes

- ◆ Pâtisserie créative p.7
- ◆ Remise en forme, renforcement musculaire p.7
- ◆ Badminton p.8
- ◆ Multisport p.8
- ◆ Zumba® p.8
- ◆ Fit gym p.9
- ◆ Gym wellness p.9
- ◆ Pilates p.9
- ◆ Cross training p.10
- ◆ Danse hip-hop (Break dance) p.10
- ◆ Karaté p.13
- ◆ Krav Maga p.13
- ◆ Méditation p.13
- ◆ Tai Chi : Yang originel et Wudang p.14
- ◆ Yoga p.14
- ◆ Initiation au mieux-être p.15
- ◆ Développer ses potentiels p.15
- ◆ Cours de soutien en mathématiques p.15
- ◆ Jeu de rôle p.16
- ◆ Initiation couture p.16



Récapitulatif de toutes les activités

p.11-12

Activités Séniors

- ◆ Club du mardi p.16
- ◆ Acti gym seniors p.16

Et pour les Enfants...

- ◆ Gym 3 pommes p.17
- ◆ Rythm'n gym p.17
- ◆ Danse hip-hop (Break dance) p.18
- ◆ Karaté p.18
- ◆ Self défense : baby et ados p.18
- ◆ Zumba Kids p.19
- ◆ Cours d'alsacien p.19
- ◆ Atelier théâtre p.19
- ◆ Découverte couture p.20
- ◆ Pâtisserie créative p.20
- ◆ Initiation au mieux-être p.20



La Ludothèque

p.21

Agenda 2019/2020

p.22



GARAGE SEEBERT
Réparateur multimarque

Route départementale - PETIT LANDAU

Du lundi au vendredi : de 8h à 12h et de 13h30 à 18h

03 89 48 37 37

www.seebert.fr

Au secrétariat de la MJC

Aux horaires d'ouverture du secrétariat pendant la période des inscriptions entre le 26 août et le 30 septembre 2019 :

- lundi de 13 h à 17 h
- mardi et mercredi de 8 h 45 à 12 h
- jeudi de 8 h 45 à 12 h et de 14 h à 17 h
- exceptionnellement le vendredi de 8 h 45 à 12 h

Attention ! Après les inscriptions, le secrétariat sera fermé le vendredi.

Vous pouvez également nous joindre :

- ◆ Par courrier : MJC-MPT 9 B rue Principale 68490 HOMBURG
- ◆ Par e-mail : infos@mjc-hombourg68.fr

Dossier d'inscription

Documents à remettre à l'inscription

- fiche d'inscription (1 fiche par famille si plusieurs résidents à la même adresse) ;
- règlement de l'activité et du droit d'adhésion ;
- caution badge (pour inscription aux activités remise en forme et tennis) ;
- **2 photos d'identité de bonne qualité obligatoires** (pour inscription aux activités remise en forme et tennis) ;
- certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'activité sportive choisie, **obligatoire pour les cours de Karaté, de KRAV MAGA, Self défense baby et ados et le Badminton en compétition** et en cas de problème de santé pouvant être problématique à la pratique d'un sport (dans ce cas, la MJC se réserve le droit de demander un certificat).
- Pour le reste des activités le certificat de non contre-indication à la pratique de l'activité sportive, n'est plus obligatoire, **mais une attestation sur l'honneur** (enfant et/ou adulte) sera toutefois à remplir et à signer pour attester que le membre qui s'inscrit, ne présente aucun problème de santé connu, pouvant compromettre la pratique de l'activité.

Avertissement

Nous vous informons qu'un minimum de participants inscrits **avant la date butoir du 01/10/2019** (ou précisée pour l'activité) est nécessaire pour le maintien de celle-ci ; nous nous réservons le droit d'annuler l'activité concernée dans le cas contraire. Si l'activité est maintenue, les inscriptions peuvent se poursuivre au-delà.

Possibilité d'assister à une séance d'essai gratuite, sauf École de Musique et activités trimestrielles, mensuelles ou en accès libre.

Les tarifs

Les activités

Les tarifs sont donnés pour l'année scolaire 2019-2020 (et valables jusqu'au 31 août, pour les activités continuant à fonctionner pendant les vacances comme la remise en forme et le tennis).

Nous vous informons que le montant des frais d'inscription est un forfait annuel invariable quelle que soit la date d'inscription, règlement en plusieurs fois possible. Les paiements sont à effectuer de préférence par chèque ou en espèces.

Droits d'adhésion à la MJC

Valable du 01/09/2019 au 31/08/2020, elle constitue un droit d'accès aux activités de la MJC :

- ◆ adhésion enfant (jusqu'à 15 ans) 5 €
- ◆ adhésion adulte (dès 16 ans) ou collectivité 10 €
- ◆ adhésion familiale (résidant à la même adresse) 20 €

Calendrier des activités

Les activités s'arrêteront pendant les congés scolaires, exceptés la remise en forme, le tennis et certaines activités pour lesquelles les membres seront avertis.

Jours de fermeture du complexe sportif

Vœux du Maire ou indisponibilité exceptionnelle des locaux.

Inscriptions séjour Ski du CIS Rhin-Hardt

Le CIS Rhin-Hardt organisera un séjour ski à CHATEL, pour les enfants. Celui-ci aura lieu pendant les vacances d'hiver (1 semaine, dates à confirmer), lieu de l'hébergement « Les Cyclamens ». Possibilité de passer des tests de niveau.

La MJC prend les inscriptions pour les enfants de Hombourg. Merci de contacter le secrétariat de la MJC à partir de la mi-novembre 2019.

École de Musique

Activités encadrées par des professeurs diplômés, spécialisés dans chacune des disciplines enseignées.

Âge requis : tout public

Horaires : nous contacter

Lieu : Complexe Sportif, MJC ou Salle de la Fanfare

Instrument et formation musicale

Descriptif

L'enseignement se compose d'une heure hebdomadaire de formation musicale en cours collectif et d'une demi-heure hebdomadaire d'apprentissage d'un instrument en individuel.

Les cours d'instruments proposés sont :

- Flûte traversière, à bec et irlandaise, piccolo
- Clarinette
- Saxophone
- Trompette, bugle, baryton, clairon
- Tambour, batterie

Chaque fin d'année, passage d'un examen fédéral diplômant permettant une évaluation des acquis.

Certains instruments sont accessibles en prêt auprès de la fanfare et dans la limite des stocks disponibles.

Inscription obligatoire avant le 1er cours

ALSACE



Tarifs

- 125€-180€/an cours instrument (HBG/ext.HBG) + droit d'adhésion
- 105€-160€/an cours de formation musicale (HBG/ext. HBG) + droit d'adhésion

Pour l'école de musique, une réunion d'information et d'inscription aura lieu le mercredi 04 septembre 2019 à 18h30 à la MJC

Guitare

(Guitare folk, classique ou électrique)

Descriptif

Cours intégrant la pratique instrumentale et la formation musicale. Un cours de formation musicale pourra toutefois être nécessaire selon l'élève et son niveau.

Tarifs

- 260€-355€/an (HBG/ext. HBG) + droit d'adhésion
- 105€-160€/an cours de formation musicale (HBG/ext. HBG) + droit d'adhésion



La Petite Cognée

Agencement - Menuiserie intérieure - Escalier - Ébénisterie

68740 RUMERSHEIM-LE-HAUT

Tél.+33 (0) 389 262 941

e-mail : la.petite.cognee@wanadoo.fr

www.la-petite-cognee.com



Classe d'orchestre

Activité encadrée par
Mélanie KAUFFMANN

Descriptif

Après un an de pratique instrumentale, quel que soit l'âge, vous avez la possibilité d'intégrer la classe d'orchestre.

Horaires : à partir du 1er octobre 2019

Le mardi de 19 h à 20 h, une fois par mois

Tarif, condition & lieu

👁️ 30€/an/personne

✓ chaque musicien devra venir avec son propre instrument

⊕ complexe sportif

Groupe de musique

Responsable d'activité

René ZIMMERMANN

Descriptif

Les membres du groupe de musique local, «Jus de Box» répètent chaque lundi soir de 20h à 22h, dans la salle de la chorale. Leur répertoire est surtout composé de chansons anglaises et françaises, style pop-rock, folk des années 70' à nos jours. Ils se produisent sur différentes scènes (bars, fêtes de village, concerts privés... 5 à 10 fois/an).

Âge requis

À partir de 18 ans

Horaires : à partir du 16 septembre 2019

Le lundi de 20 h à 22 h

Tarif, conditions & lieu

👁️ 20 €/an + droit d'adhésion

✓ apporter son instrument, avoir l'envie de jouer et ne pas se prendre au sérieux !

⊕ salle de la chorale au complexe sportif

Cours d'Alsacien

Activité encadrée par

Agnès BRODHAG

Descriptif

Goûter au plaisir de communiquer entre générations : l'Alsace « en version originale », la richesse de notre patrimoine, mais aussi un véritable outil de communication au service de la construction européenne et donc un atout professionnel indispensable dans notre région trinationale du Rhin supérieur.

Âge requis

Lycéens à adultes

Horaires : à partir du 09 septembre 2019

Le lundi de 20 h à 21 h

Tarif & lieu

👁️ 50 €/an + droit d'adhésion

⊕ MIC



GARAGE DA SILVA

Agent Peugeot

PEUGEOT

R.D. 52 - 68490 Ottmarsheim

Tél. 03 89 83 29 83

Fax. 03 89 83 29 80

De fils en idées

Pour les enfants

Pour les adultes

Activité **intergénérationnelle**, de 8 ans à adultes. Tous niveaux



Activités encadrées par

Béatrice RAUBER

Descriptif

Un RDV ludique pour apprendre les points de base du tricot, du crochet, de la broderie, de la couture (simple) et créer ensemble de petits objets et accessoires (ex : création de suspensions). Un thème par trimestre pourra être proposé.

Un RDV convivial pour apprendre les points de base du tricot, du crochet et de la broderie, de la couture (simple), ou se perfectionner, partager ses connaissances et idées. (ex broderie : point de croix, traditionnelle, Hardanger).

Horaires : à partir du 07 septembre 2019

Le samedi de 10 h à 12 h, 1 sem/2

♦ Le 1er RDV permettra de parler des projets et du matériel nécessaire

♦ Possibilité d'envisager un autre créneau le jeudi soir à partir de 18h30 (à discuter).

Tarif, condition & lieu

👁 50 €/an + droit d'adhésion

✓ une base de matériel sera fournie tout au long de l'année
⊕ MJC

Scrabble duplicate

Activité encadrée par

Nicole MOEBEL

Descriptif

Pour les amateurs de jeux de lettres, un bon moment à partager ! Il s'agit de jouer au scrabble individuellement, chacun son jeu, le même tirage de lettres en simultané et le tout dans la bonne humeur !

Âge requis

De 12 à 99 ans !

Horaires : à partir du 11 septembre 2019

Le mercredi de 14 h à 16 h 30 environ

Tarif, conditions & lieu

👁 30 €/an + droit d'adhésion

✓ apporter son jeu de scrabble et un stylo
⊕ MJC

Tennis : activité libre

Descriptif

Activité libre et ouverte à tous, individuel ou famille, 7 jours/7.

Inscription valable

Du 01/09/2019 au 31/08/2020

Tarifs & lieu

👁 40 € + droits d'adhésion (tarif unique : 1 ou plusieurs personnes résidant à la même adresse)

👁 Possibilité d'acheter des tickets invités : 1€ le ticket

👁 Caution badge d'accès : 26 € + 2 photos d'identité

⊕ Terrain extérieur (proche du Complexe Sportif)



Contrôle Technique Automobile

DA SILVA CONTROLE

RD 52

68490 OTTMARSHEIM

Jorge DA SILVA

Gérant

Tél. 03 89 26 01 01

Fax. 03 89 26 09 63

Entreprise indépendante affiliée au réseau Securitest,
membre du groupe SGE

RCS Metz/Reims 533 821 141

SECURITEST
CONTROLE TECHNIQUE

Nouveauté !

Pâtisserie créative

Activité encadrée par

Céline EL BASRI

Descriptif

Envie de découvrir ou de développer un talent en pâtisserie créative ? Venez tester les ateliers et créer vous-même de jolis desserts originaux et gourmands !

- ♦ Halloween le **08/10/2019** : atelier cupcakes (gâteaux + modelage en pâte à sucre)
- ♦ Noël le **03/12/2019** : atelier bûche «Rudolf le Renne»
- ♦ Pâques le **31/03/2020** : atelier nids de Pâques

Âge requis

Adultes, à partir de 16 ans

Horaires

Le mardi soir de 18 h 30 à 21 h
1x / trimestre

Tarifs, conditions & lieu

- 👁 20 € / atelier **ou** 60 € les 3 + droit d'adhésion (5 à 10 inscrits)
- ✓ base matériel et ingrédients fournis. Matériel personnel particulier à rapporter si besoin, précisions à voir avec la MJC
- 📍 club house du complexe sportif



Date limite d'inscription pour cette activité :
01/10/2019



Remise en forme, renforcement musculaire : activité libre

Descriptif

Activité ouverte à tous 7jours / 7 de 9 h à 22 h, tous les jours de l'année !

Âge requis

À partir de 18 ans (présentation d'une pièce d'identité)

Inscription valable

Du 01/09/2019 au 31/08/2020

ou inscription au 2ème semestre valable du 01/03/2020 au 31/08/2020

Tarifs & lieu

- 👁 90 € / an + droits d'adhésion pour les Hombourgeois (justificatif de domicile demandé)
- 👁 160 € / an + droits d'adhésion pour les résidents d'une autre commune
- 👁 caution badge d'accès de 26 € (encaissée)
- ✓ 2 photos d'identité de bonne qualité et récentes obligatoires
- 📍 complexe sportif

Attention : si inscription au 2ème semestre (entre le 01/03/2020 et le 31/08/2020) :

- 👁 60 € + droit d'adhésion pour les Hombourgeois
- 👁 90 € + droit d'adhésion pour les résidents d'une autre commune



BÉTON DÉCORATIF

IMPRESSION SUR BÉTON FRAIS
IMITATION PAVÉ, DALLE, PARQUET, PIERRE



DA CUNHA EURL

Rue du Canal d'Alsace
68490 HOMBURG
www.dacunha68.fr
dacunha68@gmail.com
03 89 26 19 89
06 30 71 89 81

Badminton

Pour les jeunes

De 8 à 14 ans (8 ans révolus)

Pour les adultes

Adultes, à partir de 15 ans

Activités encadrées par

Alban GOETZ
et Sabine MESSMER

Sabine MESSMER
et Guy KROENIG

Descriptif

Activité de loisir pour un apprentissage du badminton

Activité de loisir ou possibilité d'intégrer le club afin de participer au championnat organisé par la Fédération Sportive et Gymnique du Travail

Horaires : à partir du

♦ 06 septembre 2019
Le vendredi de 17 h 45 à 18 h 45

♦ 02 septembre 2019
Le lundi de 20 h à 22 h 30

Tarif, conditions & lieu

- 👁 50 €/an + droit d'adhésion
- ✓ certificat médical de non-contre-indication obligatoire pour la compétition adulte
- ✓ tenue souple, chaussures de salle, raquette, bouteille d'eau
- 📍 complexe sportif

Multisport



Activité encadrée par

Luc MESSMER

Descriptif

Vous avez envie de découvrir/pratiquer différents sports ? (basket, ultimate Frisbee, unhockey, volley, hand, badminton, ...) ? Lors de chaque séance, 2-3 activités différentes sont proposées en alternance. Détente et bonne ambiance garanties !

Âge requis

Ouvert à toutes et à tous, à partir de 16 ans

Horaires : à partir du 05 septembre 2019

Le jeudi de 20 h à 22 h 30

Date limite
d'inscription
pour ces
3 activités
01/10/2019

Tarif, conditions & lieu

- 👁 50 €/an + droit d'adhésion
- ✓ chaussures de salle, tenue souple, bouteille d'eau
- 📍 complexe sportif

Zumba®

Activité encadrée par

Josépha WACHE, instructrice bénévole, diplômée du basic steps 1 et 2 en zumba®

Descriptif

Sport développé depuis 2001, axé sur des mouvements de fitness qui vous permettront de vous éclater, de vous vider la tête et d'oublier vos soucis. Venez vous amuser sur des rythmes endiablés de musique latine (merengué, salsa, reggaeton, cumbia, etc...)

Âge requis

À partir de 18 ans, débutant ou continuant

Horaires : à partir du 02 septembre 2019

2 cours/semaine : lundi et mercredi de 19 h 30 à 20 h 30

Tarif, conditions & lieu

- 👁 115 €/an pour 2 cours/sem + droit d'adhésion
- ✓ chaussures de sport, tenue souple, bouteille d'eau et serviette
- 📍 salle des fêtes



Date limite
d'inscription
pour ces
3 activités
01/10/2019

Fit Gym

Activité encadrée par

Sonia BOOS

Descriptif

Séances de Gym complètes qui conjuguent qualités d'endurance et renforcement musculaire, souplesse, tonicité et expression (Aéro Move, Step, séquences énergétiques, LIA, Pilates, Stretching... et d'autres activités chorégraphiées sur divers styles de musique).

Techniques tendances qui garantissent l'efficacité de l'activité physique sur la silhouette pour se lancer des défis, s'affirmer, se défouler et lâcher prise !

Âge requis

À partir de 16 ans, débutant ou confirmé

Horaire : à partir du 17 septembre 2019

Le mardi de 19 h 30 à 20 h 30

Tarif, condition & lieu

90 €/an + droit d'adhésion

✓ chaussures de salle

✦ complexe sportif



Gym Wellness

Activité encadrée par

Estelle RUBIERO

Descriptif

Activité «zen» basée sur des techniques de gym douce du monde (dont le pilates, taï chi, yoga) à l'aide de matériel technique. Sollicitation des muscles profonds et superficiels permettant une amélioration de la force, de la souplesse, de l'équilibre mais aussi de la posture et de la coordination.

Une concentration est nécessaire afin de contrôler son corps et sa respiration. Cette composante aide à retrouver le calme intérieur, à évacuer les douleurs, à prendre conscience de son corps dans une sensation de bien-être total, visant à la vitalité et à la détente.

Âge requis

À partir de 16 ans

Horaire : à partir du 05 septembre 2019

Le jeudi de 10 h 20 à 11 h 20

Tarif, conditions & lieu

90 €/an + droit d'adhésion

✓ tenue souple, bouteille d'eau

✦ MJC



Pilates

Activité encadrée par

Estelle RUBIERO

Descriptif

Considérant le corps et l'esprit comme une entité unique, la méthode Pilates est basée sur un ensemble d'exercices engageants en synergie les muscles et la respiration. Elle permet ainsi d'accéder à une nouvelle connaissance de son corps

La méthode rééduque, modifie la gestuelle, la posture, embellit la silhouette et transforme la personne qui l'applique.

Que vous soyez sportif de haut niveau ou peu habitué aux activités physiques, vous remarquerez rapidement les bienfaits de cette méthode.

Âge requis

À partir de 16 ans

Horaire : à partir du 05 septembre 2019

Le jeudi de 17 h à 18 h ou de 20 h à 21 h

Tarif, conditions & lieu

130 €/an + droit d'adhésion

✓ tenue souple, bouteille d'eau

✦ MJC

Cross Training

Activité encadrée par
Estelle RUBIERO

Descriptif

Des séances d'entretien physique qui s'adressent à tous : hommes, femmes, débutants ou sportifs confirmés.

Pour augmenter rapidement la condition physique générale en enchaînant des exercices de renforcement musculaire et des phases cardio-respiratoires.

La grande diversité des exercices rend les séances très variées et ludiques. Ces mouvements fonctionnels et naturels sollicitent toutes les chaînes musculaires.

Convivialité et bonne humeur sont de rigueur !

Âge requis

À partir de 16 ans

Horaires : à partir du 07 septembre 2019

Le samedi de 9 h 15 à 10 h 15

Tarif conditions & lieu

👁 125 €/an + droit d'adhésion

✓ tenue de sport, chaussures de sport d'intérieur ou d'extérieur (en fonction des objectifs et du temps), bouteille d'eau

📍 complexe sportif

Danse Hip-Hop (Break Dance)

Activité encadrée par

GINIBRE Jérémy, détenteur d'un agrément départemental de "Danse Hip Hop"

Descriptif

Destiné à une approche de la culture hip-hop, le break dance étant une des 5 disciplines du mouvement Hip-Hop.

Le cours initie le public à la rythmique et à l'écoute musicale grâce à des mouvements de base caractéristiques de la danse hip-hop. L'objectif est d'acquérir un maximum de techniques et de les mettre en pratique par des créations chorégraphiques.

Âge requis

De 13 à 18 ans

Horaires : à partir du lundi 09 septembre 2019

Le lundi de 19 h à 20 h

Tarif conditions & lieu

👁 130 €/an + droit d'adhésion

✓ tenue souple et chaussures de salle

📍 MIC



Date limite
d'inscription
pour ces
2 activités
01/10/2019

Crédit Mutuel

CRÉDIT MUTUEL LA RHÉNANE
5 rue des Vergers – 68490 OTTMARSHEIM
03 89 36 64 60

Récapitulatif

Activité	Encadrant(s)	Horaire(s)	Âge
Acti Gym Seniors	E. RUBIERO	Mardi de 10h25 à 11h25	À partir de 60 ans
Atelier théâtre	D. FIMBEL	Mardi de 17h à 18h30	À partir de 12 ans
Badminton	G. KROENIG S. MESSMER A. GOETZ	Lundi de 20h à 22h30	Adultes, de 18 ans et plus
		Vendredi de 17h45 à 18h45	De 8 à 17 ans
Classe d'orchestre	M. KAUFFMANN	Mardi de 19h à 20h, 1 x/mois	Après de 12 ans de pratique
Club du mardi	Activité libre	Mardi de 14h à 17h	60 ans et plus
Cours d'Alsacien	A. BRODHAG	Lundi de 20h à 21h	Lycéens et adultes
		Lundi de 17h30 à 18h30	Primaire
		Lundi de 16h30 à 17h30	Maternelle
Cours de soutien en Mathématiques	J. TERNOIS	Mercredi de 17h30 à 19h, 1 sem/2	Elèves de 6 ^{ème} à 10 ^{ème}
			Elèves de 11 ^{ème} à 13 ^{ème}
Cross Training	E. RUBIERO	Samedi de 9h15 à 10h15	À partir de 12 ans
Danse Hip-Hop	J. GINIBRE	Lundi de 19h à 20h	De 13 à 17 ans
		Lundi de 18h à 19h	De 9 à 12 ans
		Lundi de 17h à 18h	De 6 à 8 ans
De fils en idées	B. RAUBER	Samedi de 10h à 12h, 1 sem/2	Intergénérationnel
Développer ses potentiels	C. DESPRES	Jeudi de 19h à 20h30	À partir de 12 ans
Fit Gym	S. BOOS	Mardi de 19h30 à 20h30	À partir de 12 ans
Groupe de musique	R. ZIMMERMANN	Lundi de 20h à 22h	À partir de 12 ans
Gym 3 Pommes	E. RUBIERO	Mercredi de 16h45 à 17h45	De 3 à 11 ans
Gym Wellness	E. RUBIERO	Jeudi de 10h20 à 11h20	À partir de 12 ans
Initiation au mieux-être	C. WURTH	1x/mois de 18h30 à 20h30	À partir de 12 ans
		1x/mois de 17h à 18h	De 8 à 11 ans
Initiation couture	S. WAGNER	Samedi de 9h à 11h30, 1 sem/2	À partir de 12 ans
Découverte couture		Mercredi de 9h à 11h, 1 sem/2	De 8 à 11 ans
Instruments et formation musicale	Professeurs diplômés, spécialisés dans leurs disciplines	Nous contacter	Tout public
Guitare			
Jeu de rôle	J. TERNOIS	Mardi de 19h30 à 21h30	À partir de 12 ans
Karaté	J-L. MUDARRA	Lundi de 18h30 à 20h et jeudi de 19h à 20h	De 14 à 17 ans
		Lundi de 17h30 à 18h30 et jeudi de 18h à 19h	De 5 à 13 ans
Krav Maga	K. SEUMSAK	Vendredi de 19h à 20h30	À partir de 12 ans
Méditation	P. DENNY	Lundi de 20h15 à 21h15	À partir de 12 ans
Multisport	L. MESSMER	Jeudi de 20h à 22h30	À partir de 12 ans
Pâtisserie créative	Céline EL BASRI	Mardi de 18h30 à 21h	À partir de 12 ans
		Mercredi de 15h30 à 17h30-18h	De 6 à 11 ans
Pilates	E. RUBIERO	Jeudi de 17h à 18h ou 20h à 21h	À partir de 12 ans
Remise en forme, renforcement musculaire	Activité libre	7 jours/7 de 9h à 22h, tous les jours de l'année	À partir de 12 ans
Rythm'n gym	E. RUBIERO	Mercredi de 15h45 à 16h45	De 6 à 11 ans
Scrabble duplicate	N. MOEBEL	Mercredi de 14h à 16h30	De 12 à 17 ans
Self défense - baby	K. SEUMSAK	Mardi de 16h30 à 17h30	De 4 à 7 ans
Self défense - ados		Mardi de 17h30 à 18h30	De 7 à 11 ans
Taï Chi (Yang Originel)	P. DENNY	Vendredi de 19h30 à 21h	À partir de 12 ans
Taï Chi (Wudang)		Vendredi de 18h à 19h30	
Tennis	Activité libre	7 jours/7	Tout public
Yoga	C. MOSCHENROSS	Mardi de 19h à 20h30 ou jeudi de 18h30 à 20h	À partir de 12 ans
Zumba Kids	J. WACHÉ	Mercredi de 18h à 19h	De 7 à 11 ans
Zumba		Lundi+mercredi 19h30 à 20h30	À partir de 12 ans

Informations détaillées à consulter en page indiquée.

Age	Tarifs*	Début	Lieu	Page
de 55 ans	90 €/an	10/09/2019	Complexe sportif	16
de 8 ans	50 €/an	24/09/2019	MJC	19
à partir de 15 ans	50 €/an	02/09/2019	Complexe sportif	8
à partir de 14 ans		06/09/2019		8
à partir de 1 an antique	30 €/an	01/10/2019	Complexe sportif	5
16 ans et +	Droit d'adhésion	03/09/2019	MJC	16
à partir de 16 ans et adultes	50 €/an	09/09/2019	MJC	5
à partir de 16 ans + collège				19
à partir de 16 ans + primaire				19
à partir de 16 ans de 3ème	50 €/an	11/09/2019	MJC	15
à partir de 16 ans de 2nde		18/09/2019		
à partir de 16 ans	125 €/an	07/09/2019	Complexe Sportif	10
à partir de 18 ans	130 €/an	09/09/2019	MJC	10
à partir de 12 ans				18
à partir de 8 ans				18
à partir de 16 ans nationnelle	50 €/an	07/09/2019	MJC	6
à partir de 18 ans	125 €/an	12/09/2019	MJC	15
à partir de 16 ans	90 €/an	17/09/2019	Complexe sportif	9
à partir de 18 ans	20 €/an	16/09/2019	Salle de la chorale complexe sportif	5
à partir de 15 ans	80 €/an	11/09/2019	Complexe sportif	17
à partir de 16 ans	90 €/an	05/09/2019	MJC	9
à partir de 20 ans	125 €/an	11/09/2019	MJC	15
à partir de 12 ans	80 €/an	26/09/2019	MJC	20
à partir de 16 ans	125 /an	14/09/2019	MJC	16
à partir de 12 ans	80 €/an	11/09/2019	MJC	20
à partir de 16 ans public	> 125 €/180 € cours d'instrument > 105 €/160 € cours de solfège	Informations et inscriptions le 04/09/2019 à 18h30 à la MJC	Complexe sportif MJC Salle de la fanfare	4
	> 260€ - 355€/an > 105 €/160 € cours de solfège			4
à partir de 15-16 ans	30 €/an	03/09/2019	MJC	16
à partir de 19 ans !	155 €/an (hors licence FFK)	16/09/2019	Complexe sportif	13
à partir de 13 ans	135 €/an (hors licence FFK)			18
à partir de 14 ans	165 €/an (hors licence FFK)	06/09/2019	Complexe sportif	13
à partir de 15 ans	125 €/an	09/09/2019	MJC	13
à partir de 16 ans	50 €/an	05/09/2019	Complexe sportif	8
à partir de 16 ans	20 €/atelier ou 60€ les 3	Voir dates aux pages 7 et 20	Club house du complexe sportif	7
à partir de 11 ans				20
à partir de 16 ans	130 €/an	05/09/2019	MJC	9
à partir de 18 ans	90 €/160 € (HBG/ext. HBG) + caution 26€ (encaissés)	01/09/2019	Complexe sportif	7
à partir de 12 ans	80 €/an	04/09/2019	Complexe sportif	17
à partir de 19 ans !	30 €/an	11/09/2019	MJC	6
à partir de 16 ans	90 €/an	10/09/2019	Complexe sportif	18
à partir de 13 ans	100 €/an			18
à partir de 15 ans	125 €/an	06/09/2019	MJC	14
				14
à partir de 16 ans public	40 €/an + 26 € caution. Invité 1 €	01/09/2019	Terrain extérieur	6
à partir de 18 ans	125 €/an	10/09/2019 ou 12/09/2019	MJC	14
à partir de 16 ans, et plus !	80 €/an	11/09/2019	MJC salle de danse	19
à partir de 18 ans	115 €/an pour 2 cours/semaine	02/09/2019	Salle des fêtes	8

Date limite
d'inscription
pour ces
3 activités
01/10/2019

Karaté

Activité encadrée par

Jean-Louis MUDARRA, ceinture noire
3ème DAN - Certificat de Qualification
Professionnelle

Descriptif

Cet enseignement permet de transmettre sous sa forme d'origine tant la composante technique pure du Karaté que celle du combat.

Âge requis

De 14 à 99 ans !

Horaires : à partir du 16 septembre 2019

2 cours/sem : le lundi de 18 h 30 à 20 h et le jeudi de 19 h à 20 h

Tarif, conditions & lieu

- 👁 155 €/an + droit d'adhésion (hors licence FFK, prévoir environ 45 €)
- ✓ Kimono (obligatoire dès la 2ème semaine)
- ✓ certificat médical obligatoire
- 📍 complexe sportif

Krav Maga

Activité encadrée par

Koumine SEUMSAK, CQP KRAV MAGA,
Instructeur Fédéral diplômé F.F.K et
disciplines associées, ceinture noire 2ème
DAN KRAV MAGA.

Descriptif

Envie d'apprendre à vous défendre ?
Venez essayer une méthode simple, rapide, efficace !

Âge requis

À partir de 14 ans, ados et adultes. Pas besoin de condition physique.

Horaires : à partir du 06 septembre 2019

Le vendredi de 19 h à 20 h 30

Tarif, conditions & lieu

- 👁 165 €/an + droit d'adhésion (hors licence FFK obligatoire, prévoir environ 45 €)
- ✓ T-shirt, jogging, baskets, bouteille d'eau
- 📍 complexe sportif

Méditation *

Activité encadrée par

Patrick DENNY, élève de Maître WANG
QING XING, école LONGMEN de Wudang
et diplômé par la fédération française de
WUSHU & ARTS MARTIAUX CHINOIS.

Descriptif

Pratique millénaire courante dans toute l'Asie et chez les peuplades primitives du monde.

La méditation n'est pas affaire de penser, mais d'être. Elle accomplit la tâche d'amener notre esprit distrait au calme, au silence et à la concentration. Elle permet tout « simplement » de se (re-)connecter avec nous-mêmes, de vivre pleinement « en conscience » chaque instant de notre vie. Une fois le calme du mental établi, nous pourrions alors explorer différents aspects pratiques et énergétiques, notamment taoïstes.

La méditation, c'est très simple. Il faut avoir le corps détendu et l'esprit en éveil. Mais cette simplicité demande de la discipline, de la persévérance et même du courage.

Âge requis

À partir de 15 ans et adultes

Horaires : à partir du 09 septembre 2019

Le lundi de 20 h 15 à 21 h 15

Tarifs, conditions & lieu

- 👁 125 €/an + droit d'adhésion *en cas d'inscription au Tai Chi style Yang originel et/ou Tai Chi style Wudang en plus de la Méditation, tarif à 65 €/an/cours supplémentaire.
- ✓ tenue souple, baskets plates ou chaussons de gym
- 📍 MIC



Tai Chi (Taiji Quan style Yang original) *

Tai Chi style WUDANG *

Activités encadrées par

Patrick DENNY élève de Maître TRAN Duc Lai, ATA de Mulhouse et diplômé par la fédération française de WUSHU & ART MARTIAUX CHINOIS

Patrick DENNY élève de Maître WANG Qing Xing. Diplômé de l'école Longmen de Wudang (Chine) et de la fédération française de WUSHU & ART MARTIAUX CHINOIS

Descriptif

Art issu d'un art martial chinois, le TAIJI QUAN (traduction littérale, boxe du faite suprême) est aujourd'hui pratiqué pour ses vertus bienfaitrices pour la santé.

En Asie, des millions de personnes le pratiquent. Il prévient bon nombre de maladies.

En utilisant les préceptes du Taoïsme (philosophie de vie) et par conséquent de la médecine chinoise, il permet le renforcement de l'énergie vitale (Qi), de la motricité et de l'équilibre.

Le pratiquant de TAIJI QUAN pourra découvrir une façon de percevoir son corps au fur et à mesure, il pourra construire une réelle relation entre son corps et son esprit.

Descriptif

Pratique nettement plus tonique que le style Yang, réservée à un public en bonne condition physique ou pratiquant une autre activité sportive, désireux de découvrir l'aspect martial du Tai Chi.

Travail en profondeur sur l'assouplissement, les tendons et les fascias.

Date limite d'inscription pour ces 3 activités
01/10/2019

Âge requis

À partir de 15 ans et adultes

Horaires : à partir du 06 septembre 2019

Le vendredi de 19 h 30 à 21 h

Le vendredi de 18 h à 19 h 30

Tarifs, conditions & lieu

👁 125 €/an + droit d'adhésion *en cas d'inscription multiple pour les activités Tai Chi et Méditation, tarif à 65 €/an/cours supplémentaire

✓ tenue souple, baskets plates ou chaussons de gym

⚡ MJC

Yoga

Activité encadrée par

Christian MOSCHENROSS, enseignant titulaire de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga.

Descriptif

Yoga, lignée Nil Hahoutoff : travail du souffle, travail postural (tonification, étirements)

Âge requis

À partir de 18 ans, débutant ou continuant

Horaires : à partir du

♦ 10 septembre 2019

Le mardi de 19 h à 20 h 30

ou

♦ 12 septembre 2019

Le jeudi de 18 h 30 à 20 h

Tarif, conditions & lieu

👁 125 €/an + droit d'adhésion

✓ tenue souple, tapis

⚡ MJC





Pompes Funèbres
Reymann
Chambres funéraires
Intervention 24h/24 sur toutes communes

68510 SIERENTZ
1 rue Rogg Haas
Tél. 03 89 81 65 02

68440 HABSHEIM
70 rue du G^{nl} de Gaulle
Tél. 03 89 44 60 78

03 89 44 60 78

Initiation au mieux-être

Activité encadrée par

Céline WURTH, guérisseuse et lithothérapeute

Descriptif

Lors de cette activité plusieurs thèmes seront abordés dont la respiration, la relaxation, l'écoute de soi et de l'autre, le tout au service de ses 7 chakras internes. Une pause bonne humeur à s'accorder !

Âge requis

À partir de 20 ans

Horaires : à partir du 11 septembre 2019

Une fois par mois : de 18h30 à 20h30, le 2ème mercredi du mois.

Tarif, conditions & lieu

👁️ 125 €/an + droit d'adhésion

✓ tenue souple, tapis de sol, bouteille d'eau

♣️ MIC



Nouveauté !

Développer ses potentiels

Activité encadrée par

Cécile DESPRES, coach professionnelle

Descriptif

Par le biais d'exercices et de discussions nous aborderons différentes thématiques pour développer vos potentiels. Connaissance de soi, identifier et dépasser ses blocages, gestion du stress pour atteindre ses objectifs de vie.

Âge requis

À partir de 18 ans

Horaires : à partir du 12 septembre 2019

Le jeudi de 19 h à 20 h 30

Tarif & lieu

👁️ 125 €/an + droit d'adhésion

♣️ MIC



Révéler ses potentiels

Date limite
d'inscription
pour ces
3 activités
01/10/2019

Cours de Mathématiques

Élèves de 3ème

Élèves de 2nde

Activités encadrées par

James TERNOIS

Descriptif

Cours de soutien. Remise à niveau, préparation aux épreuves du brevet, révision.

Cours de soutien. Remise à niveau, révision.

Horaires : le mercredi de 17 h 30 à 19 h, 1 semaine/2 à partir du

♦ 11 septembre 2019 ♦ 18 septembre 2019

Tarif, conditions & lieu

👁️ 50 €/an + droit d'adhésion

✓ venir avec son matériel de géométrie et sa calculatrice

✓ cette activité nécessite l'engagement individuel des élèves. Un contrat moral signé par les deux parties sera proposé en début d'année.

♣️ MIC



Horaires d'ouverture :
8h-11h45 et 14h-19h
Dimanche : 8h-11h45

55 rue de Bâle • 68490 BANTZENHEIM
Tél. 03 89 26 05 25 • horticulture.guyot@orange.fr

Date limite
d'inscription
pour ces
4 activités
01/10/2019

Jeu de rôle

Activité encadrée par
James TERNOIS

Descriptif

Prenez part à nos 2 campagnes en cours dans le monde de Donjons & Dragons !

Âge requis

À partir de 15-16 ans, débutant ou confirmé

Horaires : à partir du 03 septembre 2019

Le mardi de 19 h 30 à 21 h 30 (22h maxi si le jeu se prolonge un peu)

Tarif & lieu

👁️ 30 €/an + droit d'adhésion (places limitées)

⚡ MIC

Initiation couture

Activité encadrée par

Sarah WAGNER, titulaire du CAP couture

Descriptif

Apprendre à se servir d'une machine à coudre, ainsi que les bases de la couture. Réalisation d'un projet simple.

Âge requis

Adultes, à partir de 16 ans

Horaires : à partir du 14 septembre 2019

Le samedi de 9 h à 11 h 30, 1 semaine/2

Tarif, condition & lieu

👁️ 125 € / an + droit d'adhésion (4 à 8 inscrits)

✓ apporter sa machine à coudre

⚡ MIC



Club du Mardi

Descriptif

Rencontres autour de divers jeux de cartes et jeux de sociétés. Beaucoup de bonne humeur !

Âge requis

60 ans et +

Horaires : à partir du 03 septembre 2019

Le mardi de 14 h à 17 h

Tarif & lieu

👁️ Droit d'adhésion

⚡ MIC



Acti Gym Seniors

Activité encadrée par

Estelle RUBIERO

Descriptif

Un programme adapté pendant une heure de convivialité, d'échange, de vitalité pour développer, conserver une excellente condition physique et maintenir d'une manière intacte votre capital santé pour l'avenir.

Avec matériel adapté : exercices de renforcement musculaire et d'étirements en douceur, danses diverses et jeux d'habileté motrice, parcours d'équilibre, exercices de respiration, de détente et de mémoire.

Âge requis

Aussi longtemps que la santé le permet !

Horaires : à partir du 10 septembre 2019

Le mardi de 10 h 25 à 11 h 25

Tarif, conditions & lieu

👁️ 90 €/an + droit d'adhésion

✓ tenue de sport, chaussures de sport d'intérieur, bouteille d'eau, drap de bain (éventuellement), petit coussin ferme

⚡ complexe sportif



Gym 3 pommes

Activité encadrée par
Estelle RUBIERO

Descriptif

Gymnastique récréative avec exercices de motricité, d'équilibre et de souplesse, jeux d'équipe, expression corporelle, danses. Pour découvrir son corps et ses possibilités, seul (e) et/ou avec les autres.

Âge requis

De 3 à 5 ans (maternels)

Horaires : à partir du
11 septembre 2019
Le mercredi de 16 h 45 à
17 h 45

Tarif, conditions & lieu

80 €/an + droit d'adhésion

- ✓ tenue de sport, chaussons de gym, bouteille d'eau
- ✦ complexe sportif

◆ Et pour les enfants...

Date limite
d'inscription
pour ces
2 activités :
01/10/2019

Activité encadrée par
Estelle RUBIERO

Descriptif

Pratiques d'expression corporelle et apprentissage du rythme : zumba kids, danses du monde, danses modernes. Gymnastique rythmique et sportive (GRS) : rubans, cerceaux, ballons, cordes. Arts du cirque.

Âge requis

De 6 à 12 ans (à partir du CP)

Horaires : à partir du 04
septembre 2019

Le mercredi de 15 h 45 à 16 h 45

Tarif, conditions & lieu

80 €/an + droit d'adhésion

- ✓ tenue de sport, bouteille d'eau, chaussons de gym/danse
- ✦ complexe sportif



EUROGLAS

Zone Industrielle
68490 HOMBORG

www.euroglas.com

Date limite
d'inscription
pour ces
3 activités
01/10/2019

Danse Hip-Hop (Break Dance)

Activités encadrées par
GINIBRE Jérémy, détenteur d'un agrément
départemental de "Danse Hip Hop"

Descriptif

Destiné à une approche de la culture hip-hop, le break dance étant une
des 5 disciplines du mouvement Hip-Hop.

Le cours initie le public à la rythmique et à l'écoute musicale grâce à des
mouvements de base caractéristiques de la danse hip-hop. L'objectif est
d'acquérir un maximum de techniques et de les mettre en pratique par
des créations chorégraphiques.

Âges requis :

De 6 à 8 ans.

De 9 à 12 ans.

Horaires : à partir du 09 septembre 2019

Le lundi de 17 h à 18 h

Le lundi de 18 h à 19 h

Tarif, conditions & lieu

- 130 €/an + droit d'adhésion
- tenue souple et chaussures de salle
- MJC



Karaté

Activité encadrée par

Jean-Louis MUDARRA, ceinture noire 3ème DAN - Certificat de
Qualification Professionnelle

Descriptif

Par le biais d'une pratique éducative et ludique, le Karaté est
particulièrement adapté au développement psychomoteur des enfants
et leur permettra de canaliser leur énergie et de construire leur confiance
en eux.

Âge requis

De 5 à 13 ans

Horaires : à partir du 16 septembre 2019

2 cours/sem : le lundi de 17 h 30 à 18 h 30 et le jeudi de 18 h à 19 h

Tarifs, conditions & lieu

- 135 €/an (hors licence FFK, prévoir 45 €) + droits d'adhésion
- Kimono (obligatoire à partir de la 2ème semaine)
- certificat médical obligatoire
- complexe sportif

Self défense

Nouveauté !

Activités encadrées par

Koumine SEUMASAK, CQP KRAV MAGA, Instructeur Fédéral
diplômé F.F.K et disciplines associées, ceinture noire 2ème DAN KRAV
MAGA

Baby self défense

De 4 à 6 ans

Descriptif

Ce cours a pour but de
développer motricité,
habileté, équilibre. Les enfants
pratiqueront en toute sécurité
et apprendront à découvrir leurs
corps.

Self défense ados

De 7 à 13 ans

Descriptif

Envie d'apprendre à vous
défendre ? Venez essayer une
méthode simple, rapide, efficace !
Découvrir son corps, retenir sa
force, contrôler ses mouvements,
tout cela sous forme de jeux
ludiques.

Horaires : à partir du 10 septembre 2019

Le mardi de 16 h 30 à 17 h 30

Le mardi de 17 h 30 à 18 h 30

Tarifs, conditions & lieu

- 90 €/an + droit d'adhésion (hors licence FFK prévoir environ 45 €)
- 100 €/an + droit d'adhésion

- t-shirt, jogging, baskets, bouteille d'eau
- certificat médical obligatoire
- complexe sportif



Zumba Kids®

Activité encadrée par

Josépha WACHE, instructrice bénévole, diplômée du ZUMBA® KIDS

Descriptif

Les cours de Zumba KIDS® comportent des mouvements adaptés aux enfants, basés sur la chorégraphie Zumba® originale. Nous simplifions les pas, ajoutons des jeux, des activités et des éléments d'exploration culturelle dans la structure du cours.

Âge requis

De 7 à 11 ans et plus !

Horaires : à partir du 11 septembre 2019

Le mercredi de 18 h à 19 h

Tarif, conditions & lieu

👁 80 €/an + droit d'adhésion

✓ tenue de sport, chaussures de sport d'intérieur, bouteille d'eau

⊕ salle de danse de la MJC



◆ Et pour les enfants...

Cours d'Alsacien

Activités encadrées par

Agnès BRODHAG

Initiation

Enfants de la maternelle et du primaire

Approfondissement

Enfants du primaire et collégiens

Descriptif

Cours ludique, imprégnation par le jeu, les comptines ou encore des supports audiovisuels et numériques...

Cette initiation permettra aux enfants de s'approprier des sons communs à d'autres langues, comme l'allemand, l'anglais...

Descriptif

S'exprimer. Développer les compétences linguistiques en dialecte.

Créer une dynamique facilitant l'acquisition d'autres langues vivantes.

Horaires : à partir du 09 septembre 2019

Lundi de 16 h 30 à 17 h 30

Lundi de 17 h 30 à 18 h 30

Tarif & lieu

👁 50 €/an + droit d'adhésion

⊕ MJC



Atelier Théâtre

Activité encadrée par

Dominique FIMBEL

Descriptif

Exercices d'expression corporelle et de gestuelle ; ainsi qu'un travail de la voix, de la respiration et des déplacements qui permettront aux enfants de réaliser de petites improvisations. Le groupe pourra également choisir de travailler une pièce.

Âge requis

À partir de 8 ans

Horaires : à partir du 24 septembre 2019

Le mardi de 17 h à 18 h 30

Tarif, condition & lieu

👁 50 €/an + droit d'adhésion

✓ activité qui doit être choisie par l'enfant. Engagement pour l'année.

⊕ MJC

Date limite
d'inscription
pour ces
3 activités
01/10/2019

ENTREPRISE DE CONSTRUCTION

BÂTIMENT ET TRAVAUX PUBLICS
PAVAGE
MATÉRIEAUX DE CONSTRUCTION

GROSHENY

31 rue de Strasbourg
68490 BANTZENHEIM

Tel. 03 89 26 05 32
Fax 03 89 26 08 71

Découverte couture

Nouveauté !

Activité encadrée par

Sarah WAGNER, titulaire du CAP couture

Descriptif

Activité de découverte de la couture avec prise en main d'une machine à coudre. Apprendre à coudre droit, tourner dans les angles, poser une fermeture... Réalisation simple comme un sac, trousse...

Âge requis

De 8 à 12 ans

Horaires : à partir du 11

septembre 2019

Le mercredi de 9 h à 11 h, 1 semaine/2

Tarif, condition & lieu

80 €/an + droit d'adhésion (3 à 5 inscrits)

✓ matériel de base fourni

⊕ MJC



◆ Et pour les enfants...

Nouveauté !

Pâtisserie créative

Activité encadrée par

Céline EL BASRI

Descriptif

Envie de découvrir ou de développer un talent en pâtisserie créative ? Venez tester les ateliers et créer vous-même de jolis desserts originaux et gourmands !

◆ Halloween le **09/10/2019** : Doigts de sorcière

◆ Noël le **04/12/2019** : Biscuits vitraux et biscuits oursins

◆ Pâques le **01/04/2020** : « Carrot cookies pot » (petits pots jardiniers sucrés)

Âge requis

De 6 à 11 ans

Horaires :

Le mercredi de 15 h 30 à 17 h 30-18 h

1 x / trimestre



Tarifs, conditions & lieu

20 €/atelier ou 60 € les 3 + droit d'adhésion (5 à 10 inscrits)

✓ base matériel et ingrédients fournis

✓ matériel personnel particulier à rapporter si besoin, précisions à voir avec la MJC

⊕ club house du complexe sportif

Initiation au mieux-être

Activité encadrée par

Céline WURTH, guérisseuse et lithothérapeute

Descriptif

Plusieurs thèmes seront abordés de manière ludique, en fonction des besoins des enfants inscrits, dont la respiration, des outils de développement personnel, le monde minéral et ses vertus... Apprendre à se détendre dès le plus jeune âge est un cadeau à s'offrir pour toute la vie.



Âge requis

De 8 à 12 ans

Horaires : à partir du 26 septembre 2019

1 cours/mois : le 4ème jeudi du mois de 17 h à 18 h

Tarif, conditions & lieu

80 €/an/cours + droit d'adhésion (4 à 8 inscrits)

✓ tenue souple, tapis de sol, bouteille d'eau

⊕ MJC

Date limite
d'inscription
pour ces
3 activités
01/10/2019



Carrefour de la Vierge
68490 OTTMARSHEIM

www.alshotel.com



Tél. 03 89 26 06 07

Tél. 03 89 26 05 05

De quoi s'agit-il ?

C'est un lieu de rencontre autour du jeu et un lieu d'emprunt de jeux de tous types pour tous âges (jeux de réflexion, de stratégie, coopératifs, de motricité... jeux d'extérieur, jeux surdimensionnés). Pour joueurs avertis comme pour les novices. Plus de 1300 références !

La ludothèque c'est aussi :

- un lieu de jeu gratuit sur place et la découverte de nouveautés
- une équipe prête à vous conseiller et à répondre à une demande d'animation
- des ateliers scolaires tous niveaux et des ateliers seniors
- des ateliers en partenariat avec le Relais d'Assistante Maternelle d'Ottmarsheim
- des animations en crèche et des animations jeux sur demande

Que vous soyez enfant, parent, grand-parent, assistante maternelle, responsable de structure, dans le cadre privé ou professionnel, nous serons ravis de vous recevoir ! **La ludothèque est ouverte aux habitants de Hombourg et d'ailleurs.**

Évènements et animations ponctuelles

- ◆ Fête des jeux le samedi 12 octobre
- ◆ Bourse Jeux Jouets Puériculture en dépôt/vente à la salle des fêtes (le 29 novembre : dépôt et le 30 novembre : vente)
- ◆ Conférence « Comment concilier les écrans à la vie de notre enfant ? » par Alexandre Bouvard (date à définir) suivie d'un moment convivial
- ◆ Conférence en naturopathie par Anne MANDRAS le 18 septembre 20h (sur inscription), suivie d'un moment convivial
- ◆ possibilité de fêter l'anniversaire de votre enfant à la ludothèque (thèmes : chevaliers, princesses, animaux...)
- ◆ cafés parentaux durant les vacances scolaires

Le coût de la location

Jeux, jouets format courant : 0,70 €/jeu/période de 15 jours **ou** carte de 12 jeux pour 7 € (10 payés + 2 gratuits)

Idéal pour vos fêtes d'anniversaire, animations de mariage, baptêmes, kermesses, fêtes de village...

- ◆ Jeux moyens : 3,50 € /jeu /semaine
- ◆ Grands jeux en bois : 7 € /jeu / semaine
- ◆ Pour les associations, collectivités, entreprises, assistantes maternelles : carte annuelle : 30 € ouvrant droit à l'emprunt de 6 jeux / 15 jours

Conditions

- être membre de la MJC-Maison Pour Tous (droit d'adhésion), inscription à la ludothèque.
- les enfants restent sous la responsabilité de l'accompagnant.
- les enfants de plus de 8 ans sont autorisés à venir seuls à la ludothèque (fiche de renseignements à remplir et faire signer par les parents)

Tout usager doit adhérer au règlement de la Ludothèque, communiqué à l'inscription.

Horaires d'ouverture au public :

- le lundi de 10h à 11h30 : moment privilégié pour les bout'chous afin de commencer la semaine tout en douceur Assistantes maternelles, parents, grands-parents sont les bienvenus ! Ouverture tout public.
- le mardi de 16h à 18h : ouverture tout public
- le vendredi de 16h à 17h30 : ouverture tout public

Pendant les vacances scolaires : une animation pour les 0 à 3 ans et une animation famille. Consulter les horaires d'ouverture sur Facebook.

En dehors de ces créneaux, renseignements et contact :

Sabine PIERREZ, responsable par téléphone : 09.64.46.68.67

ou par e-mail : sabinepierrez@yahoo.fr

- ◆ lundi : 8h30 à 11h30 / 14h30 à 16h30
- ◆ mardi : 8h à 10h30 / 14h30 à 18h30
- ◆ jeudi : 8h30 à 11h
- ◆ vendredi : 14h30 à 17h30

Lieu

La ludothèque est située au 2nd étage de la mairie (accès entrée de la mairie, accessible en ascenseur).

Appel aux bénévoles I

Afin de renforcer son équipe, la ludothèque recherche des bénévoles pour la réparation de jeux en bois, la vérification des jeux, l'encadrement d'animations ponctuelles et partager l'envie de jouer !

Partenariats spectacles

Dans le cadre du projet de « La Filature Nomade », les communes de Hombourg, Ottmarsheim et Petit-Landau proposeront en 2019-2020 deux spectacles de la saison de La Filature.

À Hombourg et Ottmarsheim, nous accueillerons exceptionnellement le même spectacle :

« Le syndrome du banc de touche », le vendredi **13 mars 2020** à 20h, à la salle des Fêtes de Hombourg. De et avec Léa GIRARDET, mise en scène de Julie BERTIN. Théâtre pour tous dès 12 ans.

Il y a 20 ans, Aimé Jacquet gagnait la Coupe du monde et Léa rêvait de devenir comédienne. Aujourd'hui, Aimé Jacquet est rentré dans l'Histoire et Léa est restée sur la touche à l'image des footballeurs remplaçants. En proie à une crise de légitimité, la jeune femme endosse alors le maillot numéro 10 et décide de s'auto-titulariser en suivant les pas du sélectionneur de l'équipe de France.

Seule en scène, l'héroïne rend hommage à la persévérance face à l'échec, à travers un véritable marathon théâtral bourré d'humour et de poésie !

Les places seront vendues par la MJC au tarif préférentiel de 5 €.

En contrepartie, divers spectacles ayant lieu à la Filature seront également proposés à la vente dans nos trois communes à un tarif réduit. Une plaquette d'information sera disponible à la MJC et à la mairie dès août.

Du **30 janvier au 10 février 2020**, notre MJC travaillera à nouveau en partenariat avec le CRÉA de Kingersheim en accueillant un spectacle de leur Festival Jeune Public : MOMIX, en séance(s) scolaire(s).

Au mois de mai **2020**, le partenariat avec La Margelle de Staffelfelden sera également reconduit et permettra d'accueillir un spectacle de son festival « ETSETALA... Festival de Contes en Sol Mineur ».



Bourse aux jeux et jouets, à la salle des fêtes



30 novembre 2019

Carnaval

07 mars 2020

Audition de l'école de musique

Date non définie



Assemblée Générale MJC-MPT

Au printemps



ARTISAN BOULANGER

**LA BOULANGE
& BANETTE**

18 rue du Général de Gaulle

68490 OTTMARSHEIM - ☎ 09 87 70 05 99

MJC - Maison Pour Tous

' Association loi 1908,
N°siret 401 561 931 000 15
Code NAF 9499Z
Agrément Éducation Populaire '



Avec le soutien de :

IMPRESSION AZUR IMPRIM. •
68000 COLMAR • Tél. 03 89 21 14 82



Contenu du programme :
MJC-MPT de Hombourg

Composition graphique :
Morgane BENARD

