

Mot d'introduction



Nous commençons cette année 2023/2024 avec excitation, joie et énergie.

C'est une très bonne occasion de souhaiter la bienvenue à nos professeurs et animateurs, à vous nos membres utilisateurs, anciens et nouveaux, à vous qui contribuez à la réussite de notre MJC-Maison Pour Tous.

Meilleurs vœux pour une excellente année.

Christine RAOUT
Présidente
de la MJC

Dominique FIMBEL
Directrice

Alice KOSE
Secrétaire
Comptable

Sabine PIERREZ
Ludothécaire

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. À l'Assemblée Générale, du 13 avril 2023, ont été reconduits dans leurs fonctions :

♦ Les membres sortants :

Paul BONELL : Secrétaire

Éliane JAECKI : Secrétaire - Adjointe

Marie-Anne HEINIMANN, Simone RAFFA, Laure BINDLER : Assesseurs

♦ Nouvelle arrivée dans l'équipe :

Julie MALHAUTIER : Assesseur

♦ Et complètent l'équipe :

Christine RAOUT : Présidente

Jean-Marc GINIBRE : Vice-Président

Laurette NOYER : Trésorière

Mélanie KAUFFMANN :

Trésorière-Adjointe

Lucas LO BRUTTO et James TERNOIS :
Assesseurs





ALSHOTEL
★★★



Carrefour de la Vierge
68490 Ottmarsheim - 4 rue du Renard
Tél. 03 89 26 06 07 - Mail : als.hotel@orange.fr
www.alshotel.com
Siren : 394135214

F C T S F U P **P R O M O** D W R E P A V A T I O N

C H J J C **C R E V I S I O N** R Y F I C H D

C H **V I D A N G E** P A Z E R I D V D

C A R T E G R I S E A Z E R Y I H G V D

C N C A R O S S E R I E N I H G V D

C H V J C **9 9 €** U R E P A R I D A

J S O T S F U P A Z E **H U I L E** D

03 89 26 06 56

GARAGE LIEBENGUTH

CD 108 68490 OTTMARSHEIM

garage.liebenguth@orange.fr

PROMO **99€** → SUR PRÉSENTATION DE CE COUPON
REPARATIONS TOUTES MARQUES
CARROSSERIE TOUTES ASSURANCES
SERVICE CARTE GRISE
VN ET VO A LA CARTE

24H 24H

STATION TOTAL

MOTRiO
simplifions l'entretien auto



Sommaire

Infos
pratiques : p.3

- ♦ Ecole de Musique p.4
- ♦ Classe d'orchestre p.5
- ♦ Groupe de musique p.5
- ♦ Scrabble p.5
- ♦ De fils en idées p.6
- ♦ Atelier couture accessoires p.6
- ♦ Tennis p.6



Pour Tous

- ♦ SBL Conditioning p.7
- ♦ Badminton p.7
- ♦ Remise en forme, renforcement musculaire p.7
- ♦ Course à pied (Happy Feet) p.8
- ♦ Street Jazz p.8
- ♦ Lady Latines p.8
- ♦ Zumba® p.9
- ♦ Cocktail Fitness p.9
- ♦ Gym pré et post-natale p.9
- ♦ Gym wellness p.10
- ♦ Pilates p.10
- ♦ Cross training p.10
- ♦ Relaxation et Feldenkreis p.11
- ♦ Yoga p.11
- ♦ Yoga du rire p.11
- ♦ Découverte réflexologie plantaire/palmaire p.12
- ♦ Sophrologie p.12
- ♦ Silat Buka Lingkaran p.15
- ♦ Karaté p.15
- ♦ Deviens un véritable DJ ! p.16
- ♦ Création musicale p.16
- ♦ Aquarelle p.16
- ♦ Atelier macramé p.17
- ♦ Art floral p.17
- ♦ Initiation couture et perfectionnement p.17
- ♦ Atelier cuisine p.18
- ♦ Cours d'alsacien p.18

Tableau
récapitulatif
pages 13-14

Ados et Adultes



- ♦ Cirque loisir p.18
- ♦ Gym 3 pommes p.19
- ♦ Danse et gym rythmique p.19
- ♦ Latines p.19
- ♦ Danse hip-hop (Break dance) p.20
- ♦ Yoga du Rire p.20
- ♦ Sophrologie p.21
- ♦ Karaté p.21
- ♦ Atelier théâtre p.22
- ♦ Découverte couture p.22
- ♦ Cours d'alsacien : initiation p.22

Enfants



Séniors

- ♦ Club du mardi p.23
- ♦ Acti gym séniors p.23
- ♦ Sophrologie p.23

La Ludothèque
p.24-25

Animations
ponctuelles
p.25-26



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

Siret : 822426011

Dès cette rentrée, vous aurez la possibilité de **vous préinscrire via notre nouveau portail famille**, le lien sera accessible sur notre site internet www.mjc-hombourg68.fr, à partir du 04 septembre 2023. Les modalités d'inscription, un tutoriel et les documents annexes seront téléchargeables sur le portail.

L'inscription au secrétariat de la MJC reste possible

Aux horaires d'ouverture du secrétariat pendant la période des inscriptions entre le 04 et le 29 septembre 2023 :

- lundi de 14 h 30 à 18 h
 - mardi de 13 h 30 à 16 h 30
 - mercredi de 8 h 15 à 12 h
 - jeudi de 8 h 15 à 12 h et de 14 h à 17 h
 - exceptionnellement le vendredi de 8 h 15 à 12 h
- ou sur RDV (prendre contact avec le secrétariat).

Attention ! Après la période d'inscription, le secrétariat sera fermé le vendredi.

Vous pouvez également nous joindre par :

- ♦ Courrier : MJC-MPT 9 B rue Principale 68490 HOMBURG
- ♦ E-mail : infos@mjc-hombourg68.fr
- ♦ Téléphone : 03.89.26.05.41

Modalités pour l'inscription au secrétariat

Documents à remplir et 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 à la remise en forme et au 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 Silat Buka Lingskaran et 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 30/09/2023** (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 mensuelles, trimestrielles ou en accès libre.

Les tarifs

Les activités

Les tarifs sont donnés pour l'année scolaire 2023-2024 (et valables jusqu'au 31 août, pour les activités continuant à fonctionner pendant les vacances comme la remise en forme et le tennis).

En principe **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.

Droits d'adhésion à la MJC

Valable du 01/09/2023 au 31/08/2024, 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.

École de Musique

Réunion d'informations
et d'inscription à la MJC
le 06/09/2023 à 18h30

Activité encadrée par des professeurs diplômés, spécialisés
dans chacune des disciplines enseignées.

Âge requis : tout public

Horaires : nous contacter. Inscription obligatoire avant le 1er cours.

Soutien financier de la Commune de Hombourg
et de la Collectivité Européenne d'Alsace.



Instruments 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
- Clavier
- Guitare classique, folk et électrique

Les acquis pourront être validés par des examens selon l'instrument et l'avancement de l'élève. A discuter avec le professeur en cours d'année.



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

Attention NOUVEAUX TARIFS

👁 230 € - 340 €/an cours d'instrument **AVEC** cours de formation musicale (HBG / ext. HBG) + droit d'adhésion

👁 280 € - 390 €/an cours d'instrument **SANS** cours de formation musicale (HBG / ext. HBG) + droit d'adhésion

Lieu

📍 Complexe Sportif ou MJC

Une bonne banque
finance votre maison.
Une très bonne permet
aussì de la protéger.



Homiris est un service assuré par EPS - SAS au capital de 1123 466 euros - Siège social : 20 rue de l'Inde 67100 Strasbourg - Correspondance courrier : 100 rue de Montmartre - 67000 - 68000
Ligne Cédex 9 6825 Strasbourg - 336 703 015 - Code APE 80 202 - L'attribution administrative délivrée par le Comité National des Activités Protégées de Sécurité est en date du 10/06/2018 sous le
numéro A01-067-2117-04-16-20100330358 ne confère aucune prérogative de puissance publique à l'entreprise ou aux personnes qui en bénéficient.
* EPS, N°1 de la télésurveillance en France (source : Allias 2020 En Tête Sécurité)
Crédit Mutuel - RCS Strasbourg B 548 505 554



Crédit Mutuel - RCS Strasbourg

Crédit Mutuel

La Rhénane

5 rue des Vergers – 68490 Ottmarsheim

21 rue du Général de Gaulle – 68490 Bantzenheim

Courriel : 03043@creditmutuel.fr – Tél. : 03 89 36 64 60

♦ Activités pour tous

Classe d'orchestre

Date limite d'inscription
pour ces 3 activités :
30/09/2023

Activité encadrée par

Mélanie KAUFFMANN

Descriptif

Après un an de pratique instrumentale, quelque soit l'âge, vous avez la possibilité d'intégrer un petit orchestre qui vous permettra d'apprendre à jouer à plusieurs.

Horaires : à partir du 03 octobre 2023

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

Tarif, condition & lieu

- 👁 25 €/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 musique au complexe sportif. 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). ♦ **Le groupe est actuellement au complet.**

Âge requis

À partir de 18 ans

Horaires : à partir du 04 septembre 2023

Le lundi de 20 h à 22 h

Tarif, conditions & lieu

- 👁 25 €/an + droit d'adhésion
- ✓ Chaque musicien vient avec son instrument et l'envie de jouer, sans se prendre au sérieux !
- 📍 Salle de musique, complexe sportif



Scrabble

Activité encadrée par

Nicole MOEBEL

Descriptif

Amateurs de jeux de lettres et de scrabble, cette activité est faite pour vous ! Venez découvrir une autre façon de jouer au scrabble, individuellement, chacun son jeu, le même tirage de lettres en simultané ! Dans une ambiance décontractée, vous serez intégré avec plaisir par le petit groupe déjà formé, qui n'attend que de s'agrandir ! Une activité conviviale et pleine de bonne humeur !

Âge requis

De 12 à 99 ans !

Horaires : à partir du 13 septembre 2023

Le mercredi de 14 h à 16 h 30 environ

Tarif, conditions & lieu

- 👁 15 €/an + droit d'adhésion
- ✓ Apporter son jeu de scrabble et un stylo
- 📍 MJC



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

Activité encadrée par

Béatrice RAUBER

Descriptif

Un rendez-vous 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).

Âge requis

Adultes, à partir de 16 ans, tous niveaux

Horaires : à partir du 09 septembre 2023

Le samedi de 10 h à 12 h, 1 sem/2

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

Tarif, condition & lieu

👁 60 €/an + droit d'adhésion

✓ Une base de matériel sera fournie tout au long de l'année

⚡ MJC



Inscription une
semaine à l'avance
pour chaque date

Atelier couture accessoires

Activité encadrée par

Maïlys CARRE

Descriptif

Vous souhaitez créer des accessoires, avez quelques notions de couture ou plus et recherchez une activité clé en mains ? L'atelier couture est fait pour vous ! Vous bénéficierez d'une aide à la réalisation, de fiches explicatives et trouverez le matériel nécessaire sur place. Dans une ambiance conviviale, vous réaliserez des accessoires pratiques, à votre goût et zéro déchet, dans une démarche éco responsable.

Activité Intergénérationnelle

- ♦ À partir de 10 ans et adultes, le mercredi.

- ♦ À partir de 14 ans et adultes, le jeudi.

Niveau requis : débutant avec des notions de couture, sachant se servir d'une machine à coudre

3 ateliers par trimestre :

- ♦ Le mercredi pendant les vacances de 9h à 11h :

25/10/2023 : maniques

28/02/2024 : panier à pain

24/04/2024 : sachet de lavande

+ panier à pinces à linge

- ♦ Le jeudi de 19h à 21h :

21/09/2023 : porte bouteille

23/11/2023 : porte cake

25/01/2024 : sac pliable

21/03/2024 : housse pour boîte à mouchoirs

16/05/2024 : distributeur de serviettes

20/06/2024 : coussin de voyage

Tarif, conditions & lieu

👁 15€ la séance/pers (matière première fournie)

✓ Activité individuelle ou familiale

✓ Apporter sa machine si possible + matériel de base de couture (ciseaux, aiguilles, épingles, pinces, fils, stylos, feutres, crayons...)

⚡ MJC

Tennis

Descriptif

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

Inscription valable

du 01/09/2023 au 31/08/2024 ou inscription au 2ème semestre valable du 01/03/2024 au 31/08/2024

Tarifs & lieu

👁 50 € + droit 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)

Pour cette activité :
inscription à l'année
ou au 2ème semestre



SBL Conditioning

Date limite d'inscription
pour ces 2 activités :
30/09/2023

Activité encadrée par

Sidney HANIFA (Student SBL
Group Class)

Descriptif

Séance physique mêlant cardio, mobilité, relaxation et renforcement physique. Aucun contact. Dans la bonne humeur et la bienveillance.

Âge requis

Ouvert à tous dès 12 ans

Horaires : à partir du 08 septembre 2023

Le vendredi de 19 h à 20 h

Tarif, conditions & lieu

- 👁 60 €/an + droit d'adhésion (hors membres SBL)
- 👁 GRATUIT pour les personnes inscrites à l'activité Silat Buka Lingkaran (activité complémentaire)
- ✓ T-shirt, jogging, baskets (pratique pieds nus sur les tapis), bouteille d'eau, serviette
- ✓ Maintien de l'activité à partir de 4 inscrits hors membres SBL
- 📍 Complexe sportif

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, Hugo HANSER

Sabine MESSMER, 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

♦ 08 septembre 2023
Le vendredi de 17 h 45 à 18 h 45

♦ 04 septembre 2023
Le lundi de 20 h à 22 h 30

Tarif, conditions & lieu

- 👁 60 €/an + droit d'adhésion
- ✓ Certificat médical de non-contre-indication obligatoire pour la compétition adultes
- ✓ Tenue souple, chaussures de salle, raquette, bouteille d'eau
- 📍 Complexe sportif

Remise en forme, renforcement musculaire *Activité libre*

Descriptif

Activité libre, 7 jours / 7 :
réservée aux hombourgeois

Âge requis

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

Inscription valable

Du 01/09/2022 au 31/08/2023 ou inscription au 2ème semestre valable
du 01/03/2024 au 31/08/2024

Tarifs, conditions & lieu

- 👁 110 €/an + droit d'adhésion
- 👁 Attention : si inscription au 2ème semestre :
80 € + droit d'adhésion
- 👁 Caution badge d'accès de 26 € (encaissée)
- ✓ 2 photos d'identité et justificatif de domicile
obligatoires
- 📍 Complexe sportif



Pour cette activité :
inscription à l'année
ou au 2ème semestre

Course à pied : « Happy Feet »

Date limite d'inscription
pour ces 3 activités :

30/09/2023

Activité encadrée par

Julie MALHAUTIER, responsable
bénévole de l'activité

Descriptif

Les Happy Feet sont heureux de se lancer dans cette deuxième saison. Rejoignez-nous, quel que soit votre niveau, pour des runs funs et motivants. Possibilité de préparation à des courses officielles (semi de Mulhouse, course de l'amitié de Fessenheim, les Mulhousiennes etc...).

Âge requis

Adultes, tous niveaux

Horaires : à partir du 05 septembre 2023

Tous les mardis soir, RDV à 19 h devant le complexe sportif (l'horaire sera avancé pour la période hivernale).

Tarif, conditions & lieu

👁 20 €/an + droit d'adhésion

✓ Chaussures de running et tenue de sport adaptée au temps

📍 Extérieur complexe sportif, parcours santé, champs...



♦ Activités ados / adultes

Activités encadrées par

Cédric WOLFF, Studio Rythm'n Dance

Street Jazz

Descriptif

Le street jazz est influencé par une musique pop très actuelle (Beyoncé, Rihanna...) mêlant différentes énergies. Dans une ambiance dynamique, le street jazz est le cours dans l'air du temps, pour ceux qui ont de l'énergie à revendre !

Âge requis

Ados, de 12 à 16 ans

Horaires : à partir du 13 septembre 2023

Le mercredi de 18 h à 19 h

Tarif, conditions & lieu

👁 140 €/an + droit d'adhésion

✓ Leggings, jogging, T-Shirt, baskets

📍 MJC

Lady Latines

Descriptif

Vous êtes seule et vous souhaitez apprendre les danses latines ? Le cours « Lady Latines » est fait pour vous ! C'est un cours de danses latines à pratiquer en solo, axé sur l'expression de la féminité. On y pratique différents styles (salsa, bachata, cha cha, samba...) sur des musiques actuelles.

Âge requis

Adultes

Horaires : à partir du 13 septembre 2023

Le mercredi de 19 h à 20 h

Tarif, conditions & lieu

👁 140 €/an + droit d'adhésion

✓ Tenue de ville, baskets pour commencer puis chaussures de danse à talons

📍 MJC

8/26



Zumba®

Date limite d'inscription
pour ces 2 activités :

30/09/2023

Activité encadrée par

Natacha PIRSCH, Instructrice Zumba
Basic Step 1, CQP 2 E, BPJEPS

Descriptif

Des cours de danse sportive amusants et dynamiques sur des musiques diverses et variées.

Âge requis

Adultes, à partir de 16 ans, débutant ou continuant

Horaires : à partir du
08 septembre 2023

Le vendredi de 19 h 15 à 20 h 15

Tarif, conditions & lieu

👁 115 €/an + droit d'adhésion

✓ Chaussures de sport, tenue souple, bouteille d'eau et serviette

📍 MJC



♦ Activités ados / adultes

Cocktail Fitness

Activité encadrée par

Natacha PIRSCH, Instructrice Zumba Basic Step 1, CQP 2 E, BPJEPS

Descriptif

Activité de renforcement musculaire et coordination sous différentes formes : circuit training, LIA etc...

Âge requis

Adultes, à partir de 16 ans, débutant ou confirmé

Horaires : à partir du 05 septembre 2023

Le mardi de 20 h à 21 h

Tarif, conditions & lieu

👁 115 €/an + droit d'adhésion

✓ Chaussures de salle, tenue souple, tapis de sol et serviette

📍 Complexe sportif

Gym pré et post natale

Activité encadrée par

Estelle RUBIERO, Éducatrice Sportive, Diplômée d'état CQP, Coach Sportive formée à la physiologie de la Maternité et Yoga pré/post natal

Descriptif

Dès le début de grossesse : pour mieux vivre cette période particulière, s'assouplir, se détendre et apprendre à mieux respirer, maintenir la tonicité du corps et une harmonie de l'intérieur en connexion avec son bébé. Pour s'approprier des solutions pratiques et mieux comprendre l'origine des douleurs naturelles

Dès la suite des couches : pour se remuscler en douceur, travail de posture, détente et bien-être (avec ou sans bébé).

Horaires : sera étudié en fonction des demandes et des disponibilités

Tarif, contacts & lieu

👁 15 € la séance en cours collectif + droit d'adhésion

✓ Si vous êtes intéressées, merci de prendre contact avec le secrétariat de la MJC ou directement avec Estelle RUBIERO au 06 09 35 34 81

📍 MJC



Activités encadrées par

Estelle RUBIERO, Educatrice sportive diplômé d'Etat, CQP - Coach sportive Pilates et Méthode APOR B. de Gasquet

Âge requis

Adultes, à partir de 16 ans

Gym Wellness

Date limite d'inscription pour ces 3 activités :

30/09/2023



Descriptif

Activité « zen » basée sur des techniques de gym douce (dont le pilates, chi kong, taï chi, yoga, feldenkrais...). Avec et sans matériel : 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.

Horaires : à partir du 07 septembre 2023

Le jeudi de 10 h 20 à 11 h 20

Tarif, conditions & lieu

100 €/an + droit d'adhésion

✓ Tenue souple, tapis, bouteille d'eau

⊕ MIC

Pilates

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. Parallèlement, les mouvements évoluent en fluidité par la prise de conscience du mouvement physique et mental, grâce à la méthode Feldenkrais.

Horaires : à partir du 07 septembre 2023

Le jeudi, deux créneaux au choix : de 17 h 15 à 18 h 15 (niveau 1 et 2) ou de 20 h 10 à 21 h 10 (niveau 2 et 3)

Tarif, conditions & lieu

140 €/an + droit d'adhésion

✓ Tapis, tenue souple, bouteille d'eau

⊕ MIC



Cross Training

Descriptif

Des séances d'entretien physique qui s'adressent à tous : hommes, femmes, débutants et 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 !

Horaires : à partir du 09 septembre 2023

Le samedi de 9 h à 10 h

Tarif, conditions & lieu

135 €/an + droit d'adhésion

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

⊕ Complexe sportif



Relaxation et Feldenkrais

Date limite d'inscription
pour ces 3 activités :
30/09/2023

Activité encadrée par

Estelle RUBIERO, Educatrice sportive
diplômée d'Etat CQP - Coach sportive.
Certification relaxation

Descriptif

Une séance pour prendre le temps pour soi, se détendre, se relaxer et s'observer. Une approche qui vise la fluidité du corps et de l'esprit. La prise de conscience par le mouvement physique et mental, la relaxation dynamique et passive pour affiner ses sensations et devenir maître de son existence. À travers des exercices faciles, d'une grande efficacité (techniques d'étirement, d'auto-massage, de respirations dans le ressenti). Pour améliorer son bien-être physique et mental.

Âge requis

À partir de 16 ans

Horaires : à partir du 05 septembre 2023

Le mardi de 12 h 15 à 13 h 15

Tarif, conditions & lieu

👁 115 €/an + droit d'adhésion

✓ Chaussures de salle, tenue souple, tapis de sol et serviette

📍 Complexe sportif



♦ Activités ados / adultes

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

♦ 05 septembre 2023

Le mardi de 19 h à 20 h 30

ou

♦ 07 septembre 2023

Le jeudi de 18 h 30 à 20 h

Tarif, conditions & lieu

👁 140 €/an/cours + droit d'adhésion

✓ Tenue souple, tapis

📍 MJC

YOGA
DU RIRE



Yoga du rire

Activité encadrée par

Rachel VILLA, animatrice PRO certifiée de Yoga du Rire
Page Facebook : Rachel Villa Yoga Du Rire

Descriptif

Une activité de bien-être, qui vous permet de cultiver votre joie de vivre, d'améliorer votre sommeil, d'oxygéner votre organisme, de réduire certaines douleurs et de diminuer les tensions musculaires. Contribue à lutter contre le stress et bien d'autres. Venez partager de bons moments et lâcher prise !

Âge requis

Adultes

Horaires : à partir du 13 septembre 2023

Le mercredi de 10 h 45 à 11 h 45 ♦ 30 séances/an

Tarif, conditions & lieu

👁 150 €/an + droit d'adhésion (minimum 6 -8 pers)

✓ Tenue souple, bouteille d'eau et tapis

📍 MJC



Découverte réflexologie plantaire/palmaire

Date limite d'inscription
pour ces 2 activités :
30/09/2023

Activité encadrée par

Anne DABRY, réflexologue

Descriptif

Découvrez comment entretenir votre bien-être avec la réflexologie plantaire et palmaire, ainsi que quelques petits outils de gestion du stress et des émotions.

Principes de fonctionnement et mise en pratique, utilisation d'outils de gestion du stress comme la cohérence cardiaque, l'EFT...

Remarque : initiation non qualifiante, pour un usage dans la sphère personnelle.

Âge requis

Adultes, à partir de 18 ans

Horaires : à partir du 13 septembre 2023

Le mercredi tous les 15 jours (9 séances), de 19 h à 21 h

Deux sessions sur l'année :

- ♦ soit de septembre à janvier
- ♦ soit de février à juin

Tarifs, conditions & lieu

👁 120 €/session de 9 séances + droit d'adhésion

👁 Tarif couple : 200 €/session + droit d'adhésion

✓ Tenue confortable, un drap de bain, des lingettes désinfectantes et de quoi prendre des notes

📍 MJC



♦ Activités ados / adultes

Sophrologie

Activité encadrée par

Emilie YORDEY, sophrologue (certifiée RNCP, institut de formation à la sophrologie)

Descriptif

La sophrologie permet de prendre conscience de ses ressources et de son potentiel et d'acquérir des techniques simples pour se sentir mieux au quotidien.

Au programme :

- Pour évacuer et décharger le corps, le mental et ses émotions envahissantes.
- Pour apprendre à s'écouter mieux ou pour réapprendre à s'écouter
- Pour se ressourcer, retrouver son énergie
- Être et rester motivé(e).
- Optimiser ses ressources.

Âge requis

Adultes, à partir de 18 ans et jusqu'à la retraite

Horaires : à partir du 19 septembre 2023

Le mardi 1 fois/mois, de 18 h 30 à 19 h 30 ♦ 10 séances/an

Tarif & lieu

👁 140 €/an + droit d'adhésion (4 inscrits minimum)

📍 MJC



EUROGLAS

Zone Industrielle
68490 HOMBURG

www.euroglas.com

Siret : 354095127

Récapitulatif des activités

Pour tous

Atelier couture accessoires ♦ p.6	Mercredi <u>ou</u> jeudi, 3 ateliers/trim à la MJC
Classe d'orchestre ♦ p.5	Mardi 19h-20h, 1 x/mois au complexe sportif
De fils en idées ♦ p.6	Samedi 10h-12h, 1 sem/2 à la MJC
École de musique ♦ p.4	Informations et inscriptions le mercredi 06/09/2023 à 1
Groupe de musique ♦ p.5	Lundi 20h-22h à la salle de musique (complexe sportif)
Scrabble ♦ p.5	Mercredi 14h-16h30 à la MJC
Tennis ♦ p.6	7 jours/7, terrain extérieur

Aquarelle ♦ p.16	Mercredi 19h-21h, 1 sem/2 ♦ MJC
Art floral ♦ p.17	Mercredi 16h-18h ♦ MJC
Atelier cuisine ♦ p.18	Mercredi à partir de 17h30 ♦ Club house
Atelier macramé ♦ p.17	Lundi 9h-12h, 1/trimestre ♦ MJC
Badminton ♦ p.7	Lundi 20h-22h30, <u>adultes</u> ♦ Complexe s
	Vendredi 17h45-18h45, <u>jeunes</u> ♦ Complexe
Cocktail Fitness ♦ p.9	Mardi 20h-21h ♦ Complexe sportif
Cours d'Alsacien ♦ p.18	Lundi 20h-21h ♦ MJC
Course à pied ♦ p.8	Mardi à 19h ♦ Plein air
Cross Training ♦ p.10	Samedi 9h-10h ♦ Complexe sportif
Deviens un véritable DJ ♦ p.16	Lundi <u>ou</u> mardi (à confirmer) ♦ Complexe
Gym pré et post natale ♦ p.9	Joindre l'animatrice : 06 09 35 34 81 ♦ M
Gym Wellness ♦ p.10	Jeudi 10h20-11h20 ♦ MJC
Initiation couture et perfectionnement ♦ p.17	Vendredi 10h-12h <u>ou</u> 17h-19h ♦ MJC
Karaté ♦ p.15	Lundi <u>et</u> jeudi (détails p.15) ♦ Complexe
Lady Latines ♦ p.8	Mercredi 19h-20h ♦ MJC
Pilates ♦ p.10	Jeudi 17h15-18h15 (niveaux 1-2) ♦ MJC <u>et</u> jeudi 20h10-21h10 (niveaux 2-3) ♦ MJC
Réflexologie plantaire/palmaire ♦ p.12	Mercredi 2 x/mois, 19h-21h ♦ MJC
Relaxation, Feldenkreis ♦ p.11	Mardi 12h15-13h15 ♦ MJC
Remise en forme, renfo. musculaire ♦ p.7	7 jours/7 de 9h à 22h ♦ Complexe sportif <i>Réservée aux Hombourgeois</i>
SBL Conditioning ♦ p.7	Vendredi de 19h à 20h ♦ Complexe spor
Silat Buka Lingkaran ♦ p.15	Mercredi de 19h à 20h30 ♦ Complexe sp
Sophrologie ♦ p.12	Mardi 1 x/mois, 18h30-19h30 ♦ MJC
Street jazz ♦ p.8	Mercredi 18h-19h ♦ MJC
Yoga ♦ p.11	Mardi 19h-20h30 <u>ou</u> jeudi 18h30-20h ♦ MJC
Yoga du Rire ♦ p.11	Mercredi 10h45-11h45 ♦ MJC
Zumba ♦ p.9	Vendredi 19h15-20h15 ♦ MJC

Enfants

Atelier théâtre ♦ p.22	Mardi 17h-18h30 ♦ MJC
Cirque Loisir ♦ p.18	Mardi 17h30-18h30 ♦ Complexe sportif
Cours d'Alsacien ♦ p.22	Lundi 16h30-17h30 ♦ MJC
Création musicale ♦ p.16	Jeudi 17h30-18h30 ♦ MJC
Danse & gym rythmique ♦ p.19	Mercredi 15h40-16h40 ♦ Complexe sportif
Danse Hip-Hop ♦ p.20	Lundi 17h-18h, <u>débutant</u> ♦ MJC
	Lundi 18h-19h, <u>intermédiaire</u> ♦ MJC
	Lundi 19h-20h, <u>avancé</u> ♦ MJC
Découverte couture ♦ p.22	Mercredi 16h45-18h45, 1 sem/2 ♦ MJC
Gym 3 Pommes ♦ p.19	Mercredi 16h40-17h40 ♦ Complexe sportif
Karaté ♦ p.21	Lundi 17h30-18h30 <u>et</u> jeudi 18h-19h ♦ Complexe sportif
Latines ♦ p.19	Mercredi 17h-18h ♦ MJC
Sophrologie ♦ p.21	Mardi 17h15-18h, 1 x/mois ♦ MJC
Yoga du Rire ♦ p.20	Mercredi 9h30-10h30 ♦ MJC



Seniors | Café Quilles

Acti Gyn
Club du
Sophrolo

Informations détaillées à consulter aux pages indiquées

♦ Date = 1er cours ♦ Un droit d'adhésion annuel est à régler à la première inscription (tarifs page 3).

21/09/2023	15€ la séance/pers
03/10/2023	25 €/an
09/09/2023	60 €/an
8h30 à la MJC	♦ 230 €-340 €/an <u>avec</u> cours de formation musicale ♦ 280 €-390 €/an <u>sans</u> cours de formation musicale
04/09/2023	25 €/an
13/09/2023	15 €/an
01/09/2023	50 €/an + 26 € caution ♦ Invité 1 €

Pour tous | Couture accessoires



	27/09/2023	155 €/an
	11/10/2023	15 €/séance
	27/09/2023	20 €/séance
	23/10/2023	15 €/par atelier/pers
portif	04/09/2023	60 €/an
re sportif	08/09/2023	
	05/09/2023	115 €/an
	04/09/2023	60 €/an
	05/09/2023	Adultes
	09/09/2023	135 €/an



Ados/Adultes | Macramé

re sportif	18 <u>ou</u> 19/09/2023	225 €/an/pers + carte de membre
JC	À définir	15 €/séance en cours collectif
	07/09/2023	100 €/an
	08/09/2023	185 €/an
sportif	11/09/2023	165 €/an (hors licence FFK)
	13/09/2023	140 €/an
C	07/09/2023	140 €/an
	13/09/2023	120 €/pers/session de 9 séances <u>ou</u> 200 €/couple
	05/09/2023	140 €/an
	01/09/2023	110 €/an <u>ou</u> 80 €/2ème semestre + caution badge 26€ (encaissée)
tif	08/09/2023	60 €/an <u>ou</u> gratuit (si aussi inscrit Silat Buka Lingkar)
ortif	06/09/2023	155 €/an
	19/09/2023	140 €/an
	13/09/2023	140 €/an
MJC	05 <u>ou</u> 07/09/2023	140 €/an/cours
	13/09/2023	150 €/an ♦ 30 séances/an
	08/09/2023	115 €/an

Ados et adultes

19/09/2023	75 €/an
05/09/2023	105 €/an
04/09/2023	60 €/an
14/09/2023	105 €/an
06/09/2023	95 €/an
04/09/2023	140 €/an
06/09/2023	105 €/an
06/09/2023	95 €/an
11/09/2023	145 €/an (hors licence FFK)
13/09/2023	140 €/an
19/09/2023	100 €/an
13/09/2023	150 €/an ♦ 30 séances/an



Ados/Adultes | Aquarelle



Enfants | Gym 3 pommes
et Yoga du Rire



en Séniors ♦ p.23	Mardi 10h15-11h15 ♦ Complexe sportif	05/09/2023	100 €/an
mardi ♦ p.23	Mardi 14h-17h ♦ MJC	05/09/2023	Droit d'adhésion
ogie ♦ p.23	Lundi 15h-16h, 1x/mois ♦ MJC	18/09/2023	140 €/an

Séniors

Silat Buka Lingkaran

Date l'imité d'inscription
pour ces 2 activités :
30/09/2023

Activité encadrée par

Sidney HANIFA, Student SBL Group
Class

Descriptif

Le Silat Vuka Lingkaran (SBL), traduit par Silat Open Circle, fondé par Alvin Guinanao est un art martial indonésien dynamique et efficace influencé par le Penchak Silat.

C'est un système ouvert à toute personne et permet d'approcher divers aspects de l'autodéfense, du combat au sol, au combat debout, au grappling, à l'utilisation d'armes tranchantes et à des frappes dynamiques sous tous les angles et toutes les directions.

Un grand travail de conditionnement physique est effectué dans un premier temps au travers de « Jurus » (enchaînement de positions) afin d'acquérir les postures, la mobilité et l'explosivité nécessaires.

◆ Retrouve l'interview du fondateur :

<https://www.youtube.com/watch?v=VC1niyiPOA>

◆ Site officiel : <https://www.silatopencircle.com>

Âge requis

Adultes, à partir de 14 ans

Horaires : à partir du 06
septembre 2023

Le mercredi de 19 h à 20 h 30

Tarif, conditions & lieu

👁 155 €/an + droit d'adhésion à la MJC
(licence FFKDA et adhésion SBL France
incluses)

✓ T-shirt, jogging, baskets (pratique
pieds nus sur les tapis), bouteille d'eau,
serviette

⛶ Complexe sportif



Karaté

Activité encadrée par

Jean-Louis MUDARRA, ceinture noire 4ème 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 11
septembre 2023

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

Tarif, conditions & lieu

👁 165 €/an + droit d'adhésion (hors
licence FFK, prévoir environ 45 €)

✓ Kimono (obligatoire dès la 2ème
semaine)

✓ **Certificat médical obligatoire**

⛶ Complexe sportif



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^{al} de Gaulle - Tél. 03 89 44 60 78
68170 RIXHEIM - 1 avenue du G^{al} de Gaulle - Tél. 03 89 73 21 78

Sirentz - 03 89 73 21 78

Deviens un véritable DJ !

Date limite d'inscription
pour ces 3 activités :

30/09/2023

Activité encadrée par

Alexandre KITTEL, DJ spécialisé en soirée dansante et animation de mariage

Descriptif

Pour apprendre à mixer, à diffuser de la musique, à faire des soirées de folie !!
Matériel mis à disposition : DENOM PRIME 4, une des meilleures platines DJ au monde !

Horaires : à partir du 18 ou 19 septembre 2023

- ♦ Le lundi ou le mardi, selon le créneau qui sera posé avec le professeur.
- Formation d'une année à raison d'une heure toutes les 2 semaines. 2 personnes par créneau.

Âge requis, tarif, conditions & lieu

- ✓ À partir de 11 ans, ados et adultes !
- 👁 225 €/an + droit d'adhésion
- ✓ 2 inscriptions minimum nécessaires pour lancer l'activité
- ✓ Nombre de place limité au nombre de créneaux possibles
- ✓ 1 clé USB ou un disque dur SSD (256 Gigas minimum)
- 📍 Complexe sportif



♦ Activités ados / adultes

Création musicale

Activité encadrée par

Thomas LEONHART, rappeur/chanteur

Descriptif

Qui n'a jamais rêvé d'être une star ? A travers cette activité, nous passerons par tout le processus pour le devenir à notre échelle : du choix de l'instrumentale et du thème, en passant par des ateliers d'écriture ludiques et de travail rythmique, jusqu'à l'enregistrement studio et au tournage du clip.

Horaires : à partir du 14 septembre 2023

Le jeudi de 17 h 30 à 18 h 30

Âge requis, tarif, conditions & lieu

- ✓ De 8 à 17 ans
- 👁 105 €/an + droit d'adhésion
- ✓ Cahier + crayon de papier, gomme
- 📍 MJC



Aquarelle

Activité encadrée par

Martine HENTSCHEL, artiste peintre certifiée, auteure. *Page Facebook : MartineH Aquarelle*

Descriptif

L'aquarelle est un joyeux apprentissage qui demande de l'intuition, de la réflexion et de la technique. Peu importe votre niveau, je serai votre guide pour réveiller en vous un profond sentiment de bien-être.

Horaires : à partir du 27 septembre 2023

Le mercredi de 19 h à 21 h ♦ 18 séances/an (env. 1 sem/2)

Âge requis, tarif, condition & lieu

- ✓ Adultes à partir de 16 ans, débutants et continuants
- 👁 155 €/an + droit d'adhésion (minimum 6 pers)
- ✓ Les membres viennent avec leur propre matériel, une liste sera fournie avant le premier cours
- 📍 MJC



Atelier macramé au fil des saisons

Activité encadrée par

Emilie YORDEY (Association Alsacienne Bohème)

Descriptif

Le macramé est une activité créative, un art manuel, consistant à créer des objets décoratifs ou pratiques, à partir de cordelette nouée, d'anneaux et de perles en bois.

Âge requis

De 16 à 99 ans

Horaires : 1er atelier le 23 octobre 2023

1 atelier par trimestre pendant les vacances, le lundi de 9 h à 12 h :

- ♦ **23 octobre 2023** : plumes brossées, sous le signe de l'automne
- ♦ **26 février 2024** : attrape-rêves, sous le signe du renouveau
- ♦ **22 avril 2024** : boucles d'oreilles et portes clés sous le signe du printemps

Tarif, conditions & lieu

- 👁 15 €/par atelier/personne + droit d'adhésion
- ✓ Matériel fourni (4 pers minimum, 8 pers/atelier)
- 📍 MJC



♦ Activités ados / adultes

Art floral

Activité encadrée par

Sabine PIERREZ

Descriptif

Suivant les saisons et moments forts de l'année, nous vous proposons une activité créative qui vous permettra de réaliser une belle composition à ramener chez vous !

- ♦ **Mercredi 11/10/2023** : corbeille d'automne
- ♦ **Mercredi 29/11/2023** : couronne de l'avent
- ♦ **Mercredi 20/12/2023** : centre de table pour Noël
- ♦ **Mercredi 07/02/2024** : cœur de fleurs séchées
- ♦ **Mercredi 27/03/2024** : composition pour Pâques
- ♦ **Mercredi 15/05/2024** : les fleurs des champs

Âge requis

À partir de 13 ans et adultes

Horaires : 1er RDV le mercredi 11 octobre 2023

Le mercredi de 16 h à 18 h

Tarif, conditions & lieu

- 👁 15 €/séance + droit d'adhésion (4 pers au minimum / 8 max)
- ✓ Matériel fourni
- 📍 MJC

Pour ces 2 activités :
inscription une
semaine à l'avance
pour chaque date



Initiation couture et perfectionnement

Activité encadrée par

Pierrette COLEY, Brevet de maîtrise, CAP Couture flou

Descriptif

Que vous soyez débutant(e) ou non, venez réaliser vos projets personnels quels qu'ils soient (tous projets possibles).

Âge requis

Adultes, à partir de 16 ans

Horaires : à partir du 08 septembre 2023

Le vendredi 2 créneaux au choix de 10 h à 12 h ou de 17 h à 19 h

Tarifs, conditions & lieu

- 👁 185 €/an + droit d'adhésion (5 pers minimum, 8 maxi)
- ✓ Apporter sa machine à coudre et son matériel (patron, tissu, fournitures diverses)
- 📍 MJC

Date l'imité d'inscription
pour cette activité :

30/09/2023

Atelier cuisine

Activité encadrée par

Sabine PIERREZ

Descriptif

Des recettes simples, locales, équilibrées et de saison. Du salé et du sucré, un peu d'exotisme aussi ! Beaucoup de légumes, un cocktail de vitamines ! Confection et partage du repas tous ensemble.

♦ **Dates en 2023 : 27/09, 25/10 et 29/11**

♦ **Puis, en 2024 : 24/01, 26/02, 27/03, 24/04 et 29/05**

Ateliers spéciaux « Bredele de Noël » :

♦ Pour les enfants, à partir de 7 ans : le 06/12/2023 de 14 h à 18 h

♦ Pour les adultes : le 13/12/2023 de 14 h à 18 h

Horaires : 1er RDV le 27 septembre 2023

Le mercredi à partir de 17 h 30 (ateliers *Bredele* de 14 h à 18 h)

Âge requis, tarif, conditions & lieu

✓ Adultes et adolescents (enfants à partir de 7 ans pour l'atelier *Bredele*)

👁 20 €/séance + droit d'adhésion (inscription à la séance)

✓ Les ingrédients sont fournis

✓ Matériel personnel à amener à chaque séance : 1 tablier, 1 torchon, des boîtes pour les restes éventuels

✓ Minimum 4 pers, max 12 pers

⊕ Club house complexe sportif



Cours d'Alsacien

Activité encadrée par

Agnès BRODHAG

Descriptif

Des racines et des ailes : l'alsacien, héritage culturel et atout économique. Ce véritable trésor qui a forgé notre âme pendant des millénaires est aussi un parler commun que nous partageons avec les régions les plus riches d'Europe. Il contribue ainsi à notre dynamisme économique au cœur du Rhin supérieur. C'est également une passerelle naturelle vers l'anglais grâce à un vocabulaire similaire à la langue de Shakespeare. Envie d'en savoir plus en découvrant cet univers fantastique que constitue l'âme alsacienne ? « Stig î un kumm witter ! » Rejoins-nous et découvre les clés qui te permettront de grandir pour conquérir l'Europe !

Horaires : à partir du 04 septembre 2023

Le lundi de 20 h à 21 h (jour et horaire aménageables si besoin)

Âge requis, tarif & lieu

✓ Lycéens à adultes

👁 60 €/an + droit d'adhésion

⊕ MJC

Cirque Loisir

Activités encadrées par

Léa SCHEIDWEILER-KIENY, éducatrice sportive

Descriptif

Venez découvrir quel circassien se cache en vous ; jongleur, équilibriste, acrobate et acteur... Ouvrons les portes de l'imaginaire pour créer notre propre numéro !

Horaires : à partir du 05 septembre 2023

Le mardi de 17 h 30 à 18 h 30

Âge requis, tarif, conditions & lieu

✓ De 8 à 12 ans

👁 105 €/an + droit d'adhésion

✓ Chaussures de salle ou chausson de gym, tenue souple, bouteille d'eau

⊕ Complexe sportif



Date limite d'inscription
pour ces 2 activités :

30/09/2023

Gym 3 pommes

Date limite d'inscription
pour ces 3 activités :
30/09/2023

♦ Activités enfants

Activité encadrée par

Estelle RUBIERO, Educatrice sportive
diplômée d'Etat CQP - Coach sportive

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.

Horaires : à partir du 06 septembre 2023

Le mercredi de 16 h 40 à 17 h 40

♦ La mise en place d'un 2ème créneau pourra être étudiée à la rentrée en fonction du nombre de demandes, de 14 h 40 à 15 h 40, une répartition par âge et par créneau sera nécessaire.

Âge requis, tarif, conditions & lieu

- ✓ De 3 à 6 ans
- 👁 95 €/an + droit d'adhésion
- ✓ Tenue de sport, chaussons de gym, bouteille d'eau
- ⊕ Complexe sportif



Danse et gym rythmique

Activité encadrée par

Estelle RUBIERO, Educatrice sportive diplômée d'Etat, CQP

Descriptif

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

Horaires : à partir du 06 septembre 2023

Le mercredi de 15 h 40 à 16 h 40

Âge requis, tarif, conditions & lieu

- ✓ De 7 à 12 ans
- 👁 95 €/an + droit d'adhésion
- ✓ Tenue de sport, bouteille d'eau, chaussons de gym
- ⊕ Complexe sportif



Latines

Activité encadrée par

Cédric WOLFF, Studio Rythm'n
Dance

Descriptif

Venez danser sur les Rythm'n Latino actuels, comme dans la danse avec les stars ! Venez apprendre les danses latines en solo !

Horaires : à partir du 13 septembre 2023

Le mercredi de 17 h à 18 h

Âge requis, tarif, conditions & lieu

- ✓ De 7 à 11 ans
- 👁 140 €/an + droit d'adhésion
- ✓ Leggings, T-Shirt, baskets pour commencer puis chaussures de danse à talons
- ⊕ MJC



ARTISAN BOULANGER
**LA BOULANGE
& BANETTE**

18 rue du Général de Gaulle
68490 OTTMARSHEIM - ☎ 09 87 70 05 99

Siren : 840999130

Danse Hip-Hop (Break Dance)

Date l' limite d'inscription
pour ces 2 activités :
30/09/2023

Activité encadrée par

Jérémy GINIBRE, détenteur d'un agrément départemental de « danse Hip-Hop »

Soutien financier de la Commune de Hombourg et de la Collectivité Européenne d'Alsace.



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	Niveau	Horaires*
De 6 à 8 ans	Débutant	Lundi de 17 h à 18 h
De 9 à 11 ans	Intermédiaire	Lundi de 18 h à 19 h
De 9 à 12 ans	Avancé	Lundi de 19 h à 20 h

* à partir du 04 septembre 2023

Tarif, conditions & lieu

- 👁 140 €/an + droit d'adhésion
- ✓ Tenue souple et chaussures de salle
- ⊕ MJC



Yoga du Rire

Activité encadrée par

Rachel VILLA,
Animatrice PRO certifiée de Yoga du Rire
Page Facebook : Rachel Villa Yoga Du Rire

Descriptif

Besoin de te remplir de vitalité, de joie, d'acquérir de la confiance en toi stress ? L'activité est faite pour toi ! Rions ensemble, de te défouler et de gérer ton 😊

Âge requis

De 6 à 11 ans. Possibilité activité parent-enfant.

Horaires : à partir du 13 septembre 2023

Le mercredi de 9 h 30 à 10 h 30 ♦ 30 séances/an

Tarifs, conditions & lieu

- 👁 150 €/an + droit d'adhésion (minimum 6 à 8 enfants)
- 👁 Parent-enfant, possibilité pour le parent de s'inscrire avec son enfant tarif pour les deux : 275 €/an + droit d'adhésion

ou de manière ponctuelle pour 8 €/séance pour le parent + droit d'adhésion (à la 1ère séance)

- ✓ Tenue souple, bouteille d'eau et tapis
- ⊕ MJC



Sophrologie

Date limite d'inscription
pour ces 2 activités :

30/09/2023

Activité encadrée par

Emilie YORDEY, sophrologue
(certifiée RNCP, institut de formation
à la sophrologie)

Descriptif

Des ateliers ludiques proposés aux enfants, pour apprendre à gérer leurs émotions, prendre conscience de leur corps à travers la relaxation, mais aussi avoir confiance en eux et en leurs capacités.

Les ateliers seront composés d'exercices de respiration, d'exercices physiques doux et accessibles à tous, ainsi que de visualisations mentales sous forme de jeux, de contes sophrologiques, d'histoires...

Âge requis

De 8 à 11 ans

Horaires : à partir du 19 septembre 2023

Le mardi 1 x/mois de 17 h 15 à 18 h ♦ 10 séances/an

Tarifs, conditions & lieu

- 👁 100 €/an + droit d'adhésion
- ✓ 4 inscrits minimum
- 📍 MIC



♦ Activités enfants

Karaté

Activité encadrée par

Jean-Louis MUDARRA, ceinture
noire 4ème 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 11
septembre 2023

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

- 👁 145 €/an + droits d'adhésion (hors licence FFK, prévoir environ 45 €)
- ✓ Kimono (obligatoire à partir de la 2ème semaine)
- ✓ **Certificat médical obligatoire**
- 📍 Complexe sportif



G A R A G E
DASILVA
Agent Peugeot

Réparation mécanique & Carrosserie toutes marques
Vente de véhicules neufs et occasions • Remplacement de pare-brise & Dépannage

RD 52 - 68490 OTTMARSHEIM
Tél. 03 89 83 29 83 - garagedasilva5@orange.fr

Site : 80987854

Atelier théâtre

Date limite d'inscription
pour ces 3 activités :

30/09/2023

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.

Horaires : à partir du 19 septembre 2023

Le mardi de 17 h à 18 h 30

Âge requis, tarif, condition & lieu

- ✓ À partir de 8 ans
- 👁 75 €/an + droit d'adhésion
- ✓ Activité qui doit être choisie par l'enfant. Engagement pour l'année.
- ⊕ MJC

Découverte couture

Activité encadrée par

Pierrette COLEY,
Brevet de maîtrise CAP Couture flou

Descriptif

Apprendre à maîtriser sa machine à coudre pour réaliser des petits projets simples.

Horaires : à partir du 06 septembre 2023

Le mercredi de 16 h 45 à 18 h 45, 1 sem/2

Âge requis, tarif, conditions & lieu

- ✓ De 7 à 12 ans
- 👁 105 €/an + droit d'adhésion (4 inscrits minimum, 7 maxi)
- ✓ Matériel de base fourni
- ✓ Petit matériel à prévoir : trousse d'école (crayon, stylos, règle, colle, chutes de tissus), ciseaux à papier, une boîte d'épingles, mètre ruban, découd-vite, quelques aiguilles, vieux jeans
- ⊕ MJC



Cours d'Alsacien : initiation

Activité encadrée par

Agnès BRODHAG

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...

Horaires : à partir du 04 septembre 2023

Le lundi de 16 h 30 à 17 h 30

Âge requis, tarif & lieu

- ✓ Enfants de la maternelle et du primaire
- 👁 60 €/an + droit d'adhésion
- ⊕ MJC



Contrôle Technique Automobile

DA SILVA CONTROLE

RD 52

68490 OTTMARSHEIM

Tél. 03 89 26 01 01

Rendez-vous en ligne
sur notre site

Entreprise indépendante affiliée au réseau Sécuritest,
membre du groupe SGS.
RCS Mulhouse 533 821 161

SECURITEST
CONTROLE TECHNIQUE



Siren : 533821161

Descriptif

Le club du mardi est l'occasion de se rencontrer autour de divers jeux de cartes et de sociétés. Le renouvellement ponctuel des jeux est réalisé par notre Ludothécaire Sabine PIERREZ, qui rejoint le groupe le temps d'expliquer les règles. Une activité plaisir, pleine de bonne humeur, pour sortir du quotidien !

Horaires : à partir du 05 septembre 2023

Le mardi de 14 h à 17 h

Âge requis, tarif & lieu

- ✓ 60 ans et +
- 👁️ Droit d'adhésion
- ⊕ MJC

Acti Gym Séniors

Activité encadrée par

Estelle RUBIERO, Educatrice sportive diplômée d'Etat CQP - Coach sportive

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 du 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.

Horaires : à partir du 05 septembre 2023

Le mardi de 10 h 15 à 11 h 15

Âge requis, tarif, conditions & lieu

- ✓ Aussi longtemps que la santé le permet !
- 👁️ 100 €/an + droit d'adhésion
- ✓ Tapis, tenue de sport, chaussures de sport d'intérieur, bouteille d'eau, serviette ou tapis de sol, petit coussin ferme
- ⊕ Complexe sportif



Sophrologie

Activité encadrée par

Emilie YORDEY, sophrologue (certifiée RNCP, institut de formation à la sophrologie)

Descriptif

La sophrologie est une méthode de bien-être facilement accessible, qui permet à chacun de se sentir mieux et de vivre plus sereinement les tracasseries du quotidien. Elle est parfaitement adaptée à la vie des seniors : à l'aide de techniques de relaxation accessibles et ludiques, très simples à reproduire en autonomie, elle permet aux personnes âgées de mobiliser leurs ressources et d'apprendre à cultiver le positif.

Au programme :

- ♦ Accepter les changements dans son corps, les étapes de la vie, se redonner envie.
- ♦ Apprendre à mieux respirer pour apaiser son corps et les éventuelles douleurs.
- ♦ Réactiver des souvenirs heureux pour profiter de l'instant présent.
- ♦ Positiver et retrouver le moral.
- ♦ Améliorer la concentration et la mémorisation.

Horaires : à partir du 18 septembre 2023

Le lundi 1 x/mois, de 15 h à 16 h ♦ 10 séances/an

Âge requis, tarif, conditions & lieu

- ✓ Séniors, dès la retraite
- 👁️ 140 €/an + droit d'adhésion (4 inscrits minimum)
- ✓ Tapis, tenue de sport, chaussures de sport d'intérieur, bouteille d'eau, serviette ou tapis de sol, petit coussin ferme
- ⊕ MJC



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 1800 références !

La Ludothèque c'est aussi un lieu de jeu gratuit sur place, la découverte de nouveautés et des conseils sur le jeu. 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

- ♦ **Possibilité de fêter l'anniversaire de votre enfant** à la ludothèque sur réservation, date et thème à convenir, proposition d'un concept simple et joyeux.
- ♦ **Portes ouvertes de la Ludothèque** : 23/09/2023
- ♦ **Fête des Jeux** : 18/11/2023
- ♦ **Animations jeux pour scolaires, périscolaires, seniors... Animations formatives. Animations fête de jeux, kermesse...**

Horaires d'ouverture au public :

- le mardi de 16 h à 18 h
- le mercredi de 9 h 30 à 11 h 30
- le jeudi de 16 h à 17 h 30

Pendant les vacances scolaires :

1 animation pour les 0 à 3 ans et 1 animation famille : consulter les horaires d'ouverture sur [Facebook Ludothèque de Hombourg](#).

Renseignements et contact :

Sabine PIERREZ, responsable de la Ludothèque

- ♦ Par téléphone au 09.64.46.68.67 ou e-mail : sabinepierrez@yahoo.fr
- le mardi de 8 h à 12 h et de 13 h 30 à 18 h 30
- le mercredi de 8 h 30 à 12 h
- le jeudi de 13 h 30 à 18 h

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)
- ♦ **Jeux surdimensionnés et jeux de kermesse** : pour vos fêtes d'anniversaire, d'écoles, d'entreprises, animations de mariage, baptêmes....
- Jeux XL : 3,50 €/jeu/semaine
- Jeux XXL : 7 €/jeu/semaine
- Pour les associations, collectivités, entreprises, assistantes maternelles : carte annuelle à 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.**



Lieu

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

06 20 54 80 91

ID COUTURE

Créations sur mesure - Retouches - Ameublements
Sur rendez-vous

3 rue de Castandet - 68490 HOMBURG
idcouture68@gmail.com - www.idcouture.sitew.com

Appel aux bénévoles !

Afin de renforcer son équipe, nous recherchons des bénévoles pour :

- ♦ la réparation de jeux en bois,
- ♦ la vérification des jeux,
- ♦ l'enregistrement des nouveautés,
- ♦ l'encadrement pour animations ponctuelles,
- ♦ partager l'envie de jouer !



♦ La Ludothèque

Exposition d'artistes à la MJC !

Du 08 au 12 mai 2024, la MJC aura le plaisir d'accueillir une exposition d'artistes ! Aquarelle, mais aussi gouache, huile, dessins... cette exposition sera ouverte à tous et gratuite !

Les exposants :



Martine HENTSCHEL,

professeur d'aquarelle à la MJC,
Artiste peintre certifiée et Auteure

Page Facebook : [MartineH Aquarelle](#)



Fabien MIRMONT,

habitant de Hombourg et artiste peintre

Pages Facebook : [Fabien Mirmont](#)
& [Fabien Mirmont Peintre](#)

Vernissage et animations

Un vernissage sera organisé à l'ouverture de l'exposition et il sera possible d'échanger avec les artistes pendant toute la durée de l'exposition.

Il sera également possible de s'inscrire aux animations suivantes, qui seront proposées chacune en demi-journée :

- ♦ Un atelier-découverte d'une technique pour les ados et adultes,
- ♦ Une « rando-croquis » dans le village, pour les adultes, familles ou enfants accompagnés,
- ♦ Un atelier découverte dessin /peinture (pour les enfants de 8 à 12 ans) programmé en juin.

Une communication plus précise sera faite début avril 2024. Vous y retrouverez toutes les infos nécessaires concernant l'exposition, ainsi que chaque animation.

Ces 3 animations seront
proposées par
Fabien MIRMONT
et accessibles sur inscription
au secrétariat de la MJC.

Entreprise Schull Nicolas fils

Recyclage fer et métaux

☎ 06 71 15 25 60

✉ schull_fils@hotmail.fr

📍 3 rue de la Hardt
68490 Hombourg



Schull Nicolas fils

Recyclage, vieilles voitures,
machines agricoles...

Stren-49087057



« Le jour de la nuit, rallumons les étoiles ! »

Découverte de l'astrophotographie
et 15ème édition du Jour de la Nuit

Nous avons la chance d'avoir dans notre belle commune de Hombourg un habitant passionné d'astrophotographie, Guillaume STIMPFLING, qui souhaite partager sa passion.

La MJC et la Commune de Hombourg vous proposent de découvrir, avec l'aide éclairée de M. STIMPFLING, ce qu'est l'astrophotographie tout en participant par la même occasion à la 15ème édition du « Jour de la Nuit », une initiative nationale soutenue par l'association Agir pour l'environnement, qui aura lieu le 14 octobre prochain.

L'astrophotographie, c'est quoi ?

L'astrophotographie, c'est l'art de prendre en photo les objets du ciel nocturne (planètes, nébuleuses, galaxies...). On utilise un équipement de prise d'image (appareil photo ou caméra dédié astrophotographie), ainsi qu'un télescope et une monture permettant de suivre la rotation terrestre pendant les prises d'images.

Il est également possible de se passer de télescope et de faire de l'astrophotographie en « grand champs ». Un simple trépied et un appareil photo numérique peut parfois être suffisant !



Nébuleuse dentelles du cygne et nébuleuse d'Orion

© Crédit photos : Guillaume STIMPFLING

Animation en 2 parties

Notre village ayant pris la décision audacieuse et écologique d'éteindre l'éclairage public la nuit dans le but de préserver la beauté du ciel étoilé, de réduire la pollution lumineuse et de protéger la nature, cette animation s'inscrit tout naturellement dans le prolongement de ce choix et participera également à sensibiliser d'avantage à cette cause.

Elle sera composée de deux parties :

- ◆ D'abord une présentation de l'astrophotographie de 30 à 45 min se déroulera à partir de 19h30 à la MJC, avec explications concernant le matériel, la prise de vue, des conseils pour aider les personnes éventuellement intéressés à se lancer, etc...
- ◆ Puis, si le temps le permet, l'animation se poursuivra en extérieur à partir de 20 h 30 près du complexe sportif, pour 1 à 2h d'observation du ciel avec du matériel adapté. La photo étant beaucoup plus complexe et technique, celle-ci sera envisageable par la suite pour les personnes intéressées.

À savoir :

- ◆ Dans une atmosphère conviviale et éducative, nous vous proposons de participer à une expérience unique et inoubliable !
- ◆ Cette animation s'adresse aux adultes, mais aussi aux enfants dès le CP (accompagnés d'un adulte).
- ◆ Animation gratuite et ouverte à toutes les personnes intéressées*
- ◆ Pour ceux qui en ont, pensez à vous munir d'une lampe frontale !

Initiateur : **agir**
POUR
L'ENVIRONNEMENT

Partenaire : 
Hombourg

*Merci de vous inscrire à la MJC
soit par téléphone au 03 89 26 05 41
ou par mail à infos@mjc-hombourg68.fr
en indiquant :
noms, prénoms et âges des participants



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