

Récapitulatif des activités

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).

Pour tous

Atelier couture accessoires ♦ p.6	Mercredi <u>ou</u> jeudi, 3 ateliers/trim à la MJC	21/09/2023	15€ la séance/pers
Classe d'orchestre ♦ p.5	Mardi 19h-20h, 1 x/mois au complexe sportif	03/10/2023	25 €/an
De fils en idées ♦ p.6	Samedi 10h-12h, 1 sem/2 à la MJC	09/09/2023	60 €/an
École de musique ♦ p.4	Informations et inscriptions le mercredi 06/09/2023 à 18h30 à la MJC		♦ 230 €-340 €/an <u>avec</u> cours de formation musicale ♦ 280 €-390 €/an <u>sans</u> cours de formation musicale
Groupe de musique ♦ p.5	Lundi 20h-22h à la salle de musique (complexe sportif)	04/09/2023	25 €/an
Scrabble ♦ p.5	Mercredi 14h-16h30 à la MJC	13/09/2023	15 €/an
Tennis ♦ p.6	7 jours/7, terrain extérieur	01/09/2023	50 €/an + 26 € caution ♦ Invité 1 €

Pour tous | Couture accessoires



Aquarelle ♦ p.16	Mercredi 19h-21h, 1 sem/2 ♦ MJC	27/09/2023	155 €/an
Art floral ♦ p.17	Mercredi 16h-18h ♦ MJC	11/10/2023	15 €/séance
Atelier cuisine ♦ p.18	Mercredi à partir de 17h30 ♦ Club house	27/09/2023	20 €/séance
Atelier macramé ♦ p.17	Lundi 9h-12h, 1/trimestre ♦ MJC	23/10/2023	15 €/par atelier/pers
Badminton ♦ p.7	Lundi 20h-22h30, <u>adultes</u> ♦ Complexe sportif	04/09/2023	60 €/an
	Vendredi 17h45-18h45, <u>jeunes</u> ♦ Complexe sportif	08/09/2023	
Cocktail Fitness ♦ p.9	Mardi 20h-21h ♦ Complexe sportif	05/09/2023	115 €/an
Cours d'Alsacien ♦ p.18	Lundi 20h-21h ♦ MJC	04/09/2023	60 €/an
Course à pied ♦ p.8	Mardi à 19h ♦ Plein air	05/09/2023	Adultes
Cross Training ♦ p.10	Samedi 9h-10h ♦ Complexe sportif	09/09/2023	135 €/an
Deviens un véritable DJ ♦ p.16	Lundi <u>ou</u> mardi (à confirmer) ♦ Complexe sportif	18 <u>ou</u> 19/09/2023	225 €/an/pers + carte de membre
Gym pré et post natale ♦ p.9	Joindre l'animatrice : 06 09 35 34 81 ♦ MJC	À définir	15 €/séance en cours collectif
Gym Wellness ♦ p.10	Jeudi 10h20-11h20 ♦ MJC	07/09/2023	100 €/an
Initiation couture et perfectionnement ♦ p.17	Vendredi 10h-12h <u>ou</u> 17h-19h ♦ MJC	08/09/2023	185 €/an
Karaté ♦ p.15	Lundi <u>et</u> jeudi (détails p.15) ♦ Complexe sportif	11/09/2023	165 €/an (hors licence FFK)
Lady Latines ♦ p.8	Mercredi 19h-20h ♦ MJC	13/09/2023	140 €/an
Pilates ♦ p.10	Jeudi 17h15-18h15 (niveaux 1-2) ♦ MJC <u>et</u> jeudi 20h10-21h10 (niveaux 2-3) ♦ MJC	07/09/2023	140 €/an
Réflexologie plantaire/palmaire ♦ p.12	Mercredi 2 x/mois, 19h-21h ♦ MJC	13/09/2023	120 €/pers/session de 9 séances <u>ou</u> 200 €/couple
Relaxation, Feldenkreis ♦ p.11	Mardi 12h15-13h15 ♦ MJC	05/09/2023	140 €/an
Remise en forme, renfo. musculaire ♦ p.7	7 jours/7 de 9h à 22h ♦ Complexe sportif <i>Réservée aux Hombourgeois</i>	01/09/2023	110 €/an <u>ou</u> 80 €/2ème semestre + caution badge 26€ (encaissée)
SBL Conditioning ♦ p.7	Vendredi de 19h à 20h ♦ Complexe sportif	08/09/2023	60 €/an <u>ou</u> gratuit (si aussi inscrit Silat Buka Lingkraran)
Silat Buka Lingkraran ♦ p.15	Mercredi de 19h à 20h30 ♦ Complexe sportif	06/09/2023	155 €/an
Sophrologie ♦ p.12	Mardi 1 x/mois, 18h30-19h30 ♦ MJC	19/09/2023	140 €/an
Street jazz ♦ p.8	Mercredi 18h-19h ♦ MJC	13/09/2023	140 €/an
Yoga ♦ p.11	Mardi 19h-20h30 <u>ou</u> jeudi 18h30-20h ♦ MJC	05 <u>ou</u> 07/09/2023	140 €/an/cours
Yoga du Rire ♦ p.11	Mercredi 10h45-11h45 ♦ MJC	13/09/2023	150 €/an ♦ 30 séances/an
Zumba ♦ p.9	Vendredi 19h15-20h15 ♦ MJC	08/09/2023	115 €/an



Ados/Adultes | Macramé

Ados et adultes



Ados/Adultes | Aquarelle

Enfants

Atelier théâtre ♦ p.22	Mardi 17h-18h30 ♦ MJC	19/09/2023	75 €/an
Cirque Loisir ♦ p.18	Mardi 17h30-18h30 ♦ Complexe sportif	05/09/2023	105 €/an
Cours d'Alsacien ♦ p.22	Lundi 16h30-17h30 ♦ MJC	04/09/2023	60 €/an
Création musicale ♦ p.16	Jeudi 17h30-18h30 ♦ MJC	14/09/2023	105 €/an
Danse & gym rythmique ♦ p.19	Mercredi 15h40-16h40 ♦ Complexe sportif	06/09/2023	95 €/an
Danse Hip-Hop ♦ p.20	Lundi 17h-18h, <u>débutant</u> ♦ MJC	04/09/2023	140 €/an
	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	06/09/2023	105 €/an
Gym 3 Pommes ♦ p.19	Mercredi 16h40-17h40 ♦ Complexe sportif	06/09/2023	95 €/an
Karaté ♦ p.21	Lundi 17h30-18h30 <u>et</u> jeudi 18h-19h ♦ Complexe sportif	11/09/2023	145 €/an (hors licence FFK)
Latines ♦ p.19	Mercredi 17h-18h ♦ MJC	13/09/2023	140 €/an
Sophrologie ♦ p.21	Mardi 17h15-18h, 1 x/mois ♦ MJC	19/09/2023	100 €/an
Yoga du Rire ♦ p.20	Mercredi 9h30-10h30 ♦ MJC	13/09/2023	150 €/an ♦ 30 séances/an



Enfants | Gym 3 pommes et Yoga du Rire



Seniors | Café Quilles

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

Séniors