Saison
2022 / 2023

PUB 1

MJC Altkirch

Saison 2022-2023

Le Mot du Président, Michel Schober

« Chères adhérentes, chers adhérents,

Après la sortie de 2 années de pandémie, la MJC termine la saison 2021/2022 sur de bons résultats. J'ai pris mon mandat de président en décembre 2021 après Dominique Kohler que je veux remercier pour toutes ces années passées avec nous et vous tous. Un grand bravo également à toutes les animatrices et tous les animateurs pour leur engagement pendant toute la saison.

Notre nouvelle plaquette 2022/2023 a été élaborée par toute l'équipe de la MJC que je tiens également à remercier pour leur excellent travail.

Il ne me reste plus que de vous souhaiter à vous, nos adhérentes et adhérents, une belle saison enrichissante sur tous les plans, sportifs et culturels.

Prenez bien soin de vous toutes et tous,

A bientôt ! »

MJC Altkirch - L'Agora

1a rue des Vallons 68130 ALTKIRCH

03 89 40 98 91

info@mjc-altkirch.fr

www.mjc-altkirch.fr

MJC Altkirch

@mjc.altkirch

Horaires d'ouverture de l'accueil :

Lundi :	13h30 à 18h
Mardi à Jeudi :	10h à 12h
	13h30 à 18h
Vendredi :	10h à 12h
	13h30 à 17h

Contacts :
Président : *Michel Schober*
Directeur : *Gilles Martines*
Directrice Adjointe : *Violette Centlivre*
Accueil : *Rachel Rubino & Mélanie Dhoualily*

Avec le soutien de la Communauté de Communes du Sundgau

Inscriptions sur

www.mjc-altkirch.fr

Couverture : Jonathan Royal ; Conception MJC Altkirch

ZOOM SUR LA MJC C/C ALTKIRCH

Au sein de la MJC, beaucoup de personnes pratiquent des activités sportives, culturelles et de loisirs. Des animations Jeunesse sont aussi organisées pendant les vacances scolaires, ainsi que des séjours et des manifestations diverses : les expositions artistiques dans le Hall de l'Agora, l'exposition de **Photographie** et le salon **Histoire d'Œufs** en hiver, le festival de théâtre les **Drama'tics** en avril, ainsi que le Gala de **Danse**. La MJC joue également un rôle important dans la vie des quartiers des communes du secteur d'ALTKIRCH de la Communauté de Communes SUNDGAU. Avec ses animateurs, la MJC est une association importante pour la vie citoyenne auprès de jeunes et des moins jeunes. Les animateurs sont à votre écoute et tenteront de répondre à vos attentes. Ouverts à tous les projets, nous vous attendons pour vous aider à les réaliser !!!

VOTRE SAISON 2022/2023

Rentrée des activités : le **lundi 12 septembre 2022**.
Pendant les vacances scolaires, les activités sont arrêtées. Les activités prendront fin le **samedi 3 juin 2023**.
Pour le bon déroulement de l'activité au sein du groupe, il est important d'être **ponctuel**, à l'arrivée comme au départ, et **assidu** ! C'est la clé pour évoluer, profiter pleinement, et s'épanouir toute l'année.
Propreté : Pour le confort de tous durant la pratique des activités en salle de sport, pensez à toujours prendre vos baskets à semelles blanches, chaussons d'escalade ou chaussures de danse à la main, et ne les portez pas en arrivant !

VOTRE ADHÉSION

Tout pratiquant d'une activité au sein de la MJC doit être adhérent de l'association. La carte d'adhésion est valable pour la saison en cours du **1er juillet 2022 au 30 juin 2023.**
Le tarif de l'adhésion est fixé à 15 € et réduit à 10 € pour les jeunes, étudiants, retraités et demandeurs d'emploi, et pour les familles nombreuses, à 5 € à partir du troisième membre du foyer adhérent. La carte d'adhésion est obligatoire, elle est votre assurance en cas d'accident. En tant qu'adhérent de l'association, vous avez le droit d'assister aux Assemblées Générales, ainsi que d'y voter après six mois d'adhésion et seize ans révolus. Vous pouvez également vous impliquer dans la vie de la MJC et participer à sa gestion en devenant membre du conseil d'administration de l'association. L'Association est inscrite au Tribunal d'Instance d'Altkirch Volume 27 Folio 1376, et agréée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports au n°02/2008-J-68.

INSCRIPTIONS

Pour vous inscrire ;
Inscrivez-vous sur www.mjc-altkirch.fr dès fin août *(vivement conseillé pour un traitement personnalisé)*
Après validation, nous vous renverrons un email de confirmation, transmettez alors à la MJC votre règlement avec photo et certificat médical (pour les activités sportives) **et une enveloppe timbrée adressée à votre nom. En cas d'impossibilité de valider l'inscription** (*erreur, places insuffisantes…*), **nous vous contacterons sous 3 jours.**

Vous pouvez également compléter et envoyer le formulaire page 25 à la MJC avec règlement, photo, certificat médical et une enveloppe timbrée adressée à votre nom. Le délai de traitement sera alors de 10 jours.

Enfin, vous pouvez venir sur place à la MJC **dès le 1er septembre 2022**, aux horaires d'ouverture de la MJC.

La MJC est ouverte à tous. Il n'existe pas de priorité d'inscriptions en fonction du domicile, mais par ordre d'arrivée. Ne tardez pas à vous inscrire, certaines activités très populaires sont limitées en nombre de participants. Aussi, il n'y a pas de séance d'essai sans inscription préalable : si le déroulement de l'activité ne correspond pas à vos attentes, vous pouvez demander l'annulation de votre inscription après la 1ère séance (l'adhésion n'est pas remboursable).
Les activités sont susceptibles d'être annulées, suspendues ou retardées faute d'inscription. Merci de votre compréhension.

TARIFS & RÈGLEMENTS

La cotisation comprend les frais de gestion liés à l'activité et la licence sportive s'il y a lieu.
Nous acceptons les règlements par chèque à l'ordre de la MJC, CB sur PayAsso, espèces, chèques vacances ANCV & sports ANCS, virements bancaires et bons CAF pour les séjours agréés. Les règlements en plusieurs fois sont envisageables. Aucun remboursement ne sera effectué en cas d'absence, sauf en cas de force majeure (maladie de longue durée, contre-indication médicale à la pratique d'une activité, grossesse, déménagement…) et uniquement pour une absence supérieure à un trimestre. Les trimestres non entamés pourront alors être remboursés sur justificatif, à condition d'avoir fourni le justificatif dans un délai d'un mois. En cas de démarrage différé d'un trimestre ou plus, une cotisation partielle peut vous être appliquée.
Dans le cas des animations ponctuelles (sorties, stages de vacances), seule une demande accompagnée d'un certificat médical, transmise sous 48 heures à la MJC d'ALTKIRCH ou à info@mjc-altkirch.fr, fera l'objet d'un remboursement.

RESPONSABILITÉ & SÉCURITÉ

Pour des raisons évidentes de sécurité, les enfants doivent obligatoirement être confiés à l'animateur en personne au début de chaque séance. De même, ils devront être recherchés devant la salle à la fin de la séance par un adulte. La MJC se décharge de toute responsabilité si ces précautions ne sont pas respectées. À défaut, les animateurs contacteront les autorités compétentes pour prendre en charge les mineurs.
Des photographies prises occasionnellement pendant les activités, et manifestations, seront diffusées sur le site internet et les réseaux sociaux de la MJC. Si vous refusez d'y apparaître, merci de le signaler lors de votre inscription, et à la prise des clichés.

La liste de nos activités n'est pas exhaustive, elle évolue au gré des propositions et de nos possibilités. Ce programme est donc amené à changer en cours d'année. Nous vous invitons à jeter un œil sur notre site internet ou à nous contacter si vous avez une question particulière.
Enfin si vous avez envie de monter un projet d'activité au sein de la MJC, n'hésitez pas à nous présenter votre idée !

MJC C/C ALTKIRCH : Programme de la Saison 2022-2023

Zoom sur la MJC

Saison 2022/23, Dates, Adhésion, Tarifs, Procédure d'inscription, Règlements, Responsabilité & Sécurité 4
Adresses où se pratiquent nos activités 6
Avantages Adhérent avec nos partenaires, Carte Neige 6
Calendrier des activités de la MJC 8
Formulaire d'inscription à la MJC 25

Nos Évènements

Concerts, Conférences, Expositions, Théâtre, Spectacles 7

Service Animations Jeunesse

Le Foyer, Espace Jeunes, CyberSpace 10
Vacances : Animations, Sorties et Stages 10
Séjours ; Ski, Montagne, Surf 10
Sorties ; Ski, Rencontres sportives, Concerts 10
Ludothèque 11

Activités Hebdomadaires : Langues & Cultures

Espagnol : Adultes & Ados 12
Anglais : Adultes & Ados 12
Italien : Adultes & Ados 12
Allemand : Adultes & Ados 12
Nouveau Espagnol Ados : 11/14 ans 12
Anglais ludique : 4/6 ans, 7/11 ans 12
Alsacien en s'amusant : 5/11 ans 12
Nouveau Déclic Multimédia Téléphone/Tablette/Ordi.: Adultes Seniors 13

Arts du spectacle

Nouveau Comédie musicale : 12/25 ans 13
Cirque : 6/7 ans, 6/11 ans, 8/12 ans 13
Théâtre : 6/9 ans, 10/12 ans, 13/17 ans, Étudiants/Adultes 13
Magie : 8/13 ans 13
Salle de Répétition musicale : 13

Loisirs Créatifs

Patchwork : Adultes 14
Nouveau Café-Tricot : Adultes & Ados 14
Couture et création : Adultes & Ados 14
Nouveau Peinture décorative : Adultes 14
Photographie : Adultes & Ados 14
Minis Aventuriers : 7/12 ans 14
Toqu'et Touille : 8/14 ans 15
Art floral : 6/12 ans, Adultes & Ados 15
Nouveau Journal Créatif® : 8/11 ans, Adultes & Seniors 15
Atelier Cosmétique : 3/5, 6/11 ans, Adultes & Ados 16
Nouveau Atelier Eco-Consommation : Adultes & Ados 16

Corps & Esprit

Hatha-Yoga : Adultes 17
Nouveau Vinyasa Hatha-Yoga : Adultes & Ados 17
Nouveau Vinyasa/Veda Hatha-Yoga : Adultes et Ados 17
Tai Chi Chuan : Adultes 17
Sophrologie: 12/18 ans, Adultes 17

Danse

Éveil à la danse : 4/5 ans, 5/6ans 18
Danse Classique : 7/8 ans, 9/12 ans, Contemporaine : 13/17 ans 18
Modern Jazz : 7/8 ans, 9/10 ans, 11/17 ans, Adultes 18
Hip-Hop : 7/8 ans, 9/10 ans, 11/14 ans, 15/18 ans, Adultes 18
Nouveau Danse tahitienne : 6/11 ans, 12/18 ans, Adultes & Ados 18
Salsa : Adultes & Ados 19
Nouveau Danse Bollywood : 8/14 ans, Adultes & Ados 18
Patinage à roulettes : 5/8 ans, 9/13 ans 19
Mini-DanZ : 4/5 ans, 6/8 ans, 9/12 ans 19

Activités Gymniques

Éveil Parents-Enfants : 2/3 ans (pas encore scolarisés) 20
Mini-Gym : 3/5 ans (scolarisés en maternelle) 20
Gym Juniors : 6/7 ans, 8/10 ans 20
Trampoline : 8/12 ans, 13/17 ans 20
Gym-Tonic : Adultes & Ados 20
Stretching : Adultes & Ados 20
Gym mixte : Adultes & Ados 21
Step : Adultes & Ados 21
Rumba Fit : Adultes & Ados 21
Zumba : Adultes & Ados 21
Gym Adaptée : Adultes Seniors + ... 21
Gym d'Entretien : Adultes Seniors 21
Pilates : Adultes & Ados 21

Activités Sportives

Mini-Escalade : 4/7 ans 22
Escalade : 8/12 ans, 10/14 ans, 13/17 ans, Adultes 22
Tennis de Table : 10/14 ans, Adultes & Ados 22
Court Tennis Hirtzbach : 22
Marche Nordique : Adultes & Seniors 22
Nouveau Cross Training : 6/11 ans, Adultes & Ados 22
Tir-à-l'Arc : 7/10 ans, 11/14 ans 23
Roller : 4/10 ans, 7/10 ans 23
Roller-Hockey : 8/17 ans 23
VTT : 8/10 ans, 11/14 ans 23
Vélo & E-bike pour Tous : Adultes & Seniors 23
Prêt Vélos à assistance électrique : 23

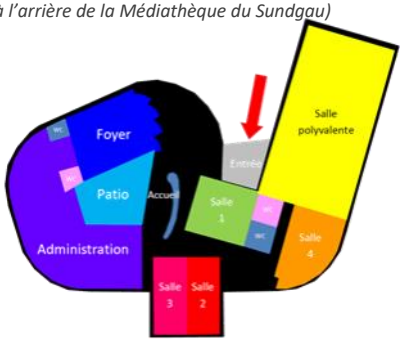
Interventions Partenaraires associatifs 24

Espaces Sportifs -
LES ADRESSES où nous trouver

ALTKIRCH

MJC, L'Agora, 1a rue des Vallons

(à l'arrière de la Médiathèque du Sundgau)



Propreté : Pour le confort de tous durant la pratique des activités en salle de sport, pensez à toujours prendre vos baskets propres à semelles blanches, chaussons d'escalade ou chaussures de danse à la main, et ne les portez pas en arrivant !

Et aussi :

La Palestre, rue de HIRTZBACH (en face du lycée JJ. HENNER)
COSEC d'Altkirch, rue des Jardins *(Juste au dessus de la piscine, en passant derrière la Halle au Blé)*
Salle Léopold CAPDET, Préau des Tuileries, 9 Rue de Ferrette
Salle des Jeux des Tuileries, 9 rue de Ferrette *(entrée derrière l'ascenseur)*
Salle de motricité École Saint-Morand, 2 rue Saint-Morand
Stand de tir de l'ASOR Altkirch, 2 rue de la Forêt

CARSPACH

Préau du Groupe scolaire, 3 place de la Paix

HIRSINGUE

COSEC de HIRSINGUE, 24 Rue de l'Ill
Dorfhüs, place de l'Église

HIRTZBACH

Foyer Saint-Maurice, Salle polyvalente , 3a rue Principale
Espace de Loisirs, *(Tennis, Volley, Foot, Basket, Pétanque, Ping-pong, Aire de jeux)* rue de la Forge

ILLFURTH

Maison des œuvres, 25 Rue Burnkirch

Plus d'infos sur :
https://mjc-altkirch.fr/ou-nous-trouver/

Nos Partenaires…

Cinéma Palace Lumière d'Altkirch

Tarif MJC Rentrée : tout le mois d'octobre 2022, sur présentation de votre carte d'adhésion à la MJC 2022/23, achetez votre **carte d'abonnement 10 séances à 50€** seulement au lieu de 60 €.
http://www.cinema-altkirch.com/

Spectacle Halle au Blé d'Altkirch

Spectacles vivants, Concerts
Les adhérents de la MJC pourront bénéficier des tarifs réduits à la Halle au Blé (abonnements et places individuelles compris) sur présentation de votre carte d'adhésion à la MJC 2021/22.
Plus d'informations sur **http://halleauble-altkirch.fr/**

Médiathèque du Sundgau

Spectacles, Concerts, Expositions, Conférences
Découvrez toute la programmation gratuite sur **http://mediathequedusundgau.fr/**

Sport 2000

Tarif MJC : 10 % de remise toute l'année hors soldes, promotions et produits signalés en magasin sur présentation de votre carte d'adhésion à la MJC 2022/23. *(4 Rue Sainte-Barbe, Altkirch)*

Hola Chicas

Tarif MJC : 15 % de remise sur votre ticket hors soldes sur présentation de votre carte d'adhésion à la MJC 2022/23 au passage en caisse. *(5 Rue Hommaire de Hell, Altkirch)*

Carte NEIGE

La licence Carte Neige est une adhésion annuelle au Club de la Fédération Française de Ski, valable du 15 octobre d'une année au 14 octobre de l'année suivante. Elle permet à son titulaire d'être couvert à travers le monde par l'assurance de la fédération. Demandez-la à la MJC à partir du 15 octobre 2022.

Bouchons & Compagnie

Déposez à la MJC vos bouchons plastiques au profit des services de pédiatrie des hôpitaux de Mulhouse, pour financer notamment l'aménagement des unités pédiatriques et des animations pour les enfants malades.

EXPOSITIONS TEMPORAIRES ARTISTIQUES

La MJC ouvre ses portes aux artistes, nous permettant à tous de découvrir des œuvres toute l'année et de s'ouvrir à différentes visions du monde et de l'art : Peinture, Photographie, Patchwork, etc.
Retrouvez-les dans le hall d'exposition de l'Agora à la MJC.
Pour suivre le programme de nos expositions : ***www.mjc-altkirch.fr/evenements/expositions-temporaires/***

LA PHOTO DANS TOUS SES ÉTATS

Exposition du Club Photo MJC : ***Samedi 25 février 2023*** *de 14h à 18h et* ***Dimanche 26 février 2023*** *de 10h à 18h, à la MJC,*
Entrée gratuite, petite restauration et buvette sur place

EXPOSITION HISTOIRE D'ŒUFS

Traditionnels en Alsace, les œufs s'exposent aussi : il y en aura pour tous les goûts, de toutes les formes, de toutes les matières, tailles et couleurs.
Pour sa 7ème édition, le salon de l'Œuf décoré mettra à l'honneur les œufs finement ornementés de Bianca Van As. Les amateurs d'objets d'art et les collectionneurs apprécient depuis des années les présentations faites lors de cette exposition originale et colorée ...
Samedi 25 mars 2023 *de 14h à 19h*
& ***Dimanche 26 mars 2023*** *de 10h à 18h, à la MJC*
Entrée 4€, Gratuit pour les enfants jusqu'à 12 ans, buvette sur place - Renseignements à la MJC

FESTIVAL DE THÉÂTRE « LES DRAMA'TICS »

Du Mardi 11 au mercredi 19 avril 2023
Nous organisons ce festival de Théâtre amateur jeunes inter-écoles en partenariat avec 11 troupes d'établissements scolaires et associations culturelles locales. Venez chaque jour découvrir une nouvelle pièce présentée par nos jeunes lors du Festival de Théâtre LES DRAMA'TICS.

à la Halle au Blé d'ALTKIRCH
- **Mardi 11 avril 2023, à 10h et 14h,** ***pour les écoliers d'Altkirch***
- **Samedi 15 avril 2023, à 19h30,** ***séance Tous Publics***
- **Dimanche 16 avril 2023, à 15h,** ***séance Tous Publics***
- **Mercredi 19 avril 2023, à 15h,** ***séance Jeune Public (vacances de Printemps)***

à HIRSINGUE
- **Mardi 11 avril 2023, à 14h,** ***séance pour les collégiens de Hirsingue et Tous Publics***

au Foyer Saint-Maurice à HIRTZBACH
- **Mardi 11 avril 2023, à 19h30,** ***séance Tous Publics***
- **Mercredi 12 avril 2023, à 19h30,** ***séance Tous Publics***
- **Jeudi 13 avril 2023, à 19h30,** ***séance Tous Publics***
- **Vendredi 14 avril 2023, à 14h,** ***séance Public jeunes et pour les écoliers de Hirtzbach***
- **Vendredi 14 avril 2023, à 19h30,** ***séance Tous Publics***

Programme complet dès début 2022 sur ***www.mjc-altkirch.fr****, et* ***www.facebook.com/TheatreDramatics/***
Entrée libre et buvette sur place - Renseignements à la MJC au 03 89 40 98 91 ***(voir page 13 pour les comédiens)***

GALA DE DANSE DE LA MJC

L'ensemble des danseuses et danseurs de Hip-hop, Modern Jazz, Danses latines, Danses du Monde, Danse classique et contemporaine, présentent leur spectacle de fin d'année à guichet fermé ! *Billetterie à la MJC selon disponibilités (voir page 16 pour les danseurs)*
Samedi 27 et Dimanche 28 mai 2023 *à la Halle au Blé, ALTKIRCH, (WE de la Pentecôte)*

SPECTACLE DE MINI-THÉÂTRE : ***Mercredi 17 mai 2023*** *dès 17h au Foyer Saint-Maurice à HIRTZBACH, Entrée libre*
SPECTACLE CIRQUE EN FAMILLE : ***Mercredi 31 mai 2023*** *dès 17h en salle polyvalente à la MJC/L'Agora*
SPECTACLE DE PATINAGE : ***Samedi 3 juin 2023**** *dès 17h à la salle L. Capdet à ALTKIRCH, Entrée libre*

SCÈNE ELECTRO DE LA FÊTE DE LA MUSIQUE

Line-up de Azzuro ***Mercredi 21 juin 2023 de 18h à 01h*** *sur le parking du CRAC, Entrée libre*

CALENDRIER 2022/23 DE LA MJC

Trimestre 1

Septembre 2022

Semaine impaire 35	1	J	**INSCRIPTIONS** aux Activités Hebdo MJC
	2	V	
	3	S	
	4	D	
Semaine paire 36	5	L	**INSCRIPTIONS** aux Activités Hebdo MJC
	6	Ma	
	7	Me	
	8	J	
	9	V	
	10	S	
	11	D	
1	12	L	**Rentrée des Activités hebdomadaires**
Semaine impaire 37	13	Ma	
	14	Me	Sophro B1
	15	J	A1. Art Floral
	16	V	
	17	S	
	18	D	
2	19	L	
Semaine paire 38	20	Ma	Café des Aidants
	21	Me	Sophro B1
	22	J	Eco-Conso
	23	V	
	24	S	Photo Déb.
	25	D	
3	26	L	
Sem. imp. 39	27	Ma	
	28	Me	Sophro B1
	29	J	
	30	V	Club Photo

Octobre 2022

Sem. imp.	1	S			
	2	D			
4	3	L	**Rentrée des ateliers Langues**		A1 Cosmétique
Semaine paire 40	4	Ma			
	5	Me	Sophro B1		
	6	J			A2. Art Floral
	7	V			
	8	S			Photo Déb.
	9	D			
5	10	L			
Semaine impaire 41	11	Ma			Café des Aidants
	12	Me	Sophro B1		
	13	J			
	14	V			Photo Déb.
	15	S	1.Bollywood	1.Couture Ca me dit	Club Photo
	16	D			
6	17	L			
Semaine paire 42	18	Ma			
	19	Me	Sophro B1		
	20	J			Eco-Conso
	21	V			
	22	S			
	23	D			
Semaine impaire 43	24	L		Café tricot	CV1 Cosmétique
	25	Ma	Sophro jeunes	**Vacances de Toussaint** Animations & Stages Jeunesse	1.Journal Créatif *
	26	Me			T1.Art Floral
	27	J	Sophro jeunes		
	28	V			Club Photo
	29	S			Photo Déb.
Sema	30	D			
	31	L	**Vacances de Toussaint**		

Novembre 2022

Semaine paire 44	1	Ma	Toussaint		
	2	Me	**Vacances Toussaint** Animations & Stages Jeunesse		T2.Art Floral
	3	J	Sophro jeunes		
	4	V	Sophro jeunes		
	5	S			
	6	D			
7	7	L			A2 Cosmétique
Semaine impaire 45	8	Ma			Café des Aidants
	9	Me	Sophro B1		
	10	J			
	11	V	Armistice 1918		
	12	S			Photo Déb.
	13	D			
8	14	L			
Semaine paire 46	15	Ma			
	16	Me	Sophro B1		
	17	J			A3. Art Floral
	18	V			
	19	S			
	20	D			
9	21	L			
Semaine impaire 47	22	Ma			
	23	Me			N3. Art Floral
	24	J	Foire Sainte Catherine**		A4. Art Floral
	25	V			Club Photo
	26	S			Photo Déb.
	27	D			
10	28	L			
Semaine p	29	Ma			
	30	Me	Sophro B2		

Trimestre 3

Mars 2023

Semaine impaire 9	1	Me	Sophro B3	H7. Art Floral
	2	J		A8. Art Floral
	3	V		
	4	S		
	5	D		
20	6	L		A6 Cosmétique
Semaine paire 10	7	Ma		Café des Aidants
	8	Me	Sophro B3	
	9	J		
	10	V		Club Photo
	11	S		Photo Déb.
	12	D		
21	13	L		
Semaine impaire 11	14	Ma		
	15	Me	Sophro B3	
	16	J		A9. Art Floral
	17	V		
	18	S		
	19	D		
22	20	L		
Semaine paire 12	21	Ma		
	22	Me	Sophro B3	
	23	J		Eco-Conso
	24	V	/!\ MJC fermée dès 12h pour expo	
	25	S	**Exposition Histoire d'œuf** à la MJC	
	26	D		
23	27	L		
Sem. imp. 13	28	Ma		
	29	Me	Sophro B3	
	30	J		
	31	V		

Avril 2023

Sem. imp.	1	S				
	2	D				
24	3	L				A7 Cosmétique
Semaine paire 14	4	Ma				Café des Aidants
	5	Me	Sophro B3			P8. Art Floral
	6	J				A10. Art Floral
	7	V	Vendredi Saint			
	8	S				4.Couture Ca me dit
	9	D	Pâques			
25	10	L	Lundi de Pâques			
Semaine impaire 15	11	Ma		**Festival de Théâtre Drama'Tics**	Hirsingue	
	12	Me	Sophro B3		au Foyer St-Maurice à HIRTZBACH	
	13	J			à la Halle au Blé, ALTKIRCH	
	14	V	Club Photo		au Foyer St-Maurice à HIRTZBACH	
	15	S	Photo Déb.	4.Bollywood	à la Halle au Blé, ALTKIRCH	
	16	D			à la Halle au Blé, ALTKIRCH	
Semaine paire 16	17	L		Café tricot		CV4&5Cosmétique
	18	Ma	Sophro jeunes	**Vacances de Printemps** Animations & Stages Jeunesse		4.Journal Créatif *
	19	Me				P9.Art Floral
	20	J	Sophro jeunes			Eco-Conso
	21	V				5.Bollywood
	22	S				
	23	D				
Semaine impaire 17	24	L				
	25	Ma	Sophro jeunes	**Vacances de Printemps** Animations & Stages Jeunesse		P10.Art Floral
	26	Me				A11. Art Floral
	27	J	Sophro jeunes			Club Photo
	28	V				Photo Déb.
	29	S				
	30	D				

Mai 2023

26	1	L	Fête du travail	
Semaine paire 18	2	Ma		Café des Aidants
	3	Me	Sophro B3	
	4	J		
	5	V		
	6	S		
	7	D		
27	8	L	Victoire 1945	
Semaine impaire 19	9	Ma		
	10	Me		
	11	J		A12. Art Floral
	12	V		Club Photo
	13	S		Photo Déb.
	14	D		
28	15	L	A8 Cosmétique	
Semaine paire 20	16	Ma		
	17	Me	**Mini-Théâtre** à Hirtzbach	
	18	J	Ascension	
	19	V		
	20	S		
	21	D		
29	22	L		
Semaine impaire 21	23	Ma		
	24	Me	*Gala Danse à la Halle au blé*	
	25	J		Eco-Conso
	26	V	**Gala Danse à la Halle au blé**	Tous Photo
	27	S		
	28	D		**Fête des mères**
30	29	L	Lundi de Pentecote	
S. 22	30	Ma		
	31	Me	**Cirque** à la MJC	P11.Art Floral

Attention : Le calendrier est susceptible d'évoluer au gré des ponts, jours fériés impromptus, des caprices de la météo, n'hésitez pas à le demander ou le télécharger sur www.mjc-altkirch.fr

** : Sous réserve de validation par les services de la Ville d'Altkirch*

***Le jour de la Foire Sainte-Catherine d'Altkirch, les activités de la MJC ayant lieu à Altkirch ne pourront avoir lieu, sauf indications contraires de vos animateurs.*

Trimestre 2

Décembre 2022

Semaine paire 48	1	J	
	2	V	
	3	S	Téléthon
	4	D	
11	5	L	A3 Cosmétique
Semaine impaire 49	6	Ma	Café des Aidants
	7	Me	Sophro B2
	8	J	
	9	V	Spectacle Le Roi Lion Halle au Blé
	10	S	2.Couture Ca me dit
	11	D	
12	12	L	
Semaine paire 50	13	Ma	
	14	Me	Sophro B2
	15	J	Eco-Conso
	16	V	Club Photo
	17	S	Photo Déb.
	18	D	
Semaine impaire 51	19	L	CV2&3Cosmétique
	20	Ma	Vacances de Noël Animations & Stages Jeunesse — 2.Journal Créatif *
	21	Me	N4.Art Floral
	22	J	A5. Art Floral
	23	V	
	24	S	
	25	D	Noël
Semaine paire 52	26	L	Saint Etienne
	27	Ma	
	28	Me	Vacances de Noël Animations & Stages Jeunesse
	29	J	
	30	V	2.Bollywood
	31	S	

Janvier 2023

Sema	1	D	Jour de l'an
13	2	L	
Semaine impaire 1	3	Ma	
	4	Me	Sophro B2
	5	J	
	6	V	
	7	S	
	8	D	
14	9	L	A4 Cosmétique
Semaine paire 2	10	Ma	Café des Aidants
	11	Me	Sophro B2
	12	J	
	13	V	Club Photo
	14	S	3.Bollywood — Photo Déb.
	15	D	
15	16	L	
Semaine impaire 3	17	Ma	
	18	Me	Sophro B2
	19	J	A6. Art Floral
	20	V	
	21	S	
	22	D	Navette Journée SKI en Bus
16	23	L	Café tricot
Semaine paire 4	24	Ma	
	25	Me	Sophro B2
	26	J	Eco-Conso
	27	V	Club Photo
	28	S	Photo Déb.
	29	D	
17	30	L	
Sema	31	Ma	

Février 2023

Semaine impaire 5	1	Me	Sophro B2
	2	J	
	3	V	
	4	S	3.Couture Ca me dit
	5	D	
18	6	L	A5 Cosmétique
Semaine paire 6	7	Ma	Café des Aidants
	8	Me	
	9	J	A7. Art Floral
	10	V	Club Photo
	11	S	Photo Déb.
	12	D	
Semaine impaire 7	13	L	Séjour Sports d'Hiver CAMPO — Vacances d'Hiver Animations & Stages Jeunesse — 3.Journal Créatif *
	14	Ma	H5. Art Floral
	15	Me	Eco-Conso
	16	J	
	17	V	
	18	S	
	19	D	
Semaine paire 8	20	L	Vacances d'Hiver Animations & Stages Jeunesse
	21	Ma	Mardi Gras ! Déguisez-vous !
	22	Me	H6. Art Floral
	23	J	
	24	V	/!\ MJC fermée dès 12h pour expo
	25	S	Exposition La photo dans tous ses états - MJC
	26	D	
19	27	L	
Sema	28	Ma	

Eté - Début de la nouvelle Saison 2023-24

Juin 2023

Semaine paire 22	1	J	A13. Art Floral
	2	V	
	3	S	Gala Patinage Salle Capdet
	4	D	Fin des Activités hebdo
Semaine impaire 23	5	L	A9 Cosmétique
	6	Ma	Café des Aidants
	7	Me	
	8	J	
	9	V	
	10	S	
	11	D	
Semaine paire 24	12	L	
	13	Ma	
	14	Me	
	15	J	Eco-Conso
	16	V	A14. Art Floral
	17	S	
	18	D	Fête des pères
	19	L	
	20	Ma	
	21	Me	Fête de la musique à Altkirch
Semaine impaire 25	22	J	
	23	V	
	24	S	5.Couture Ca me dit
	25	D	
	26	L	
	27	Ma	
Semaine paire 26	28	Me	
	29	J	
	30	V	

Juillet 2023

S. paire 26	1	S	Début Saison 2023-2024
	2	D	
Semaine impaire 27	3	L	Stage Multi-activité Collégiens 11/13 ans
	4	Ma	
	5	Me	
	6	J	
	7	V	
	8	S	
	9	D	
Semaine paire 28	10	L	
	11	Ma	5.Journal Creatif * — Vacances d'été Animations & Stages Jeunesse — Séjour VTT 10/16 ans
	12	Me	
	13	J	
	14	V	Fête Nationale
	15	S	
	16	D	
Semaine impaire 29	17	L	Vacances d'été Animations & Stages Jeunesse — Mini-Séjour Kayak 8/15 ans
	18	Ma	
	19	Me	
	20	J	
	21	V	6.Bollywood
	22	S	7.Bollywood
	23	D	
Semaine paire 30	24	L	Vacances d'été Animations & Stages Jeunesse
	25	Ma	
	26	Me	
	27	J	
	28	V	
	29	S	
	30	D	
	31	L	Fermeture MJC

Août 2023

Semaine impaire 31	1	Ma	Fermeture MJC
	2	Me	
	3	J	
	4	V	
	5	S	
	6	D	
Semaine paire 32	7	L	Fermeture MJC
	8	Ma	
	9	Me	
	10	J	
	11	V	
	12	S	
	13	D	Séjour Surf 14/18 ans
	14	L	Fermeture MJC
	15	Ma	Assomption
Semaine impaire 33	16	Me	Vacances d'été Animations & Stages Jeunesse
	17	J	
	18	V	
	19	S	
	20	D	
Semaine paire 34	21	L	Vacances d'été Animations & Stages Jeunesse — Séjour Poney 6/10 ans
	22	Ma	
	23	Me	
	24	J	
	25	V	
	26	S	
	27	D	
S. imp. 35	28	L	Vacances d'été Animations & Stages Jeunesse
	29	Ma	
	30	Me	
	31	J	

LEGENDE :

Semaines d'Activités	Semaine paire	Café des Aidants	Club Photo	Sophrologie	Journal Créatif *	Atelier Cosmetique	Art Floral Adultes	Animations & Stages Jeunesse	Événements & Manifestations MJC	Jours Fériés ou Fermeture MJC
Semaines de Vacances	Semaine impaire	Café tricot	Photo Déb.	Eco-Conso	Bollywood	Samedi couture	Art Floral Enfants	Séjours		

JEUNESSE : RDV AU FOYER À LA MJC !

Ouvert à tous de 12h à 14h du lundi au vendredi, et quand vous le demanderez !
sauf lors de réservations occasionnelles pour nos activités, ou durant les vacances scolaires.
Jeux de société, Billard, Cyberespace sont à disposition : conditions d'accès à l'accueil.

LES VACANCES SCOLAIRES

Animations, Sorties et Stages : un large choix d'activités proposé aux jeunes pendant les vacances scolaires !
Pour la Toussaint, le Printemps et l'Été : Escalade, Cirque, Badminton, Europa Park, Baby Gym, Danse, Fun Trampo, Parc Aventure, Futsal, Rando VTT, Roller, & tout un panel à la Journée Vie le sport et les mini-séjours.
Pour Noël, *dès l'ouverture de la patinoire hivernale d'ALTKIRCH*, Patinage, Hockey sur glace, Baby-Glace.
Pour l'Hiver, *si l'enneigement le permet*, Mini Ski Initiation et d'autres activités créatives, ludiques etc.
De quoi se divertir, se dépenser et s'amuser !
Le programme sera mis en ligne sur notre site internet, www.mjc-altkirch.fr, et envoyé via la newsletter.

LES SÉJOURS

SPORTS D'HIVER À CAMPODOLCINO (ITALIE)

1ère Semaine des Vacances d'Hiver, du dimanche 12 au samedi 18 février 2023
Séjour dans les Alpes italiennes, dans un hôtel chaleureux tout confort, près de la station www.madesimo.com, magnifique domaine skiable de 50 km de pistes, avec des remontées mécaniques de 1500 m à 3000 m. Hébergement en chambres de 2, 3 et 4 places aménagées en fonction de la composition des groupes d'âges. S'agissant d'un séjour en groupe, **aucune** chambre simple ne sera attribuée. Encadrement par des moniteurs diplômés pour le ski et pour le snowboard, pour les niveaux débutants/initiés/experts.
Coût: 590 € (540 € jusqu'à 12 ans révolus), Adhésion obligatoire et arrhes de 200 € par personne à l'inscription.
Inscrivez-vous dès novembre, limité à 40 places « jeunes » et 25 places « familles ».

CAMP SURF À HOURTIN/LACANAU (33)

Du dimanche 13 au samedi 19 août 2023
À la découverte de l'Aquitaine, l'océan Atlantique, surf, bodyboard, hébergement camping, soirées jeux et détente, tournoi de volley… Encadrés par des moniteurs diplômés.
Coût: 420 €, Adhésion obligatoire. Pour les jeunes de 14 à 17 ans, limité à 14 places.

LES SORTIES

NAVETTE SPORTS D'HIVER À SOERENBERG SKIEURS ET SNOWBOARDERS

Dimanche 22 janvier 2023 de 7h à 19h
Pour que tous les amoureux de la glisse puissent profiter de leur passion, la MJC organise un déplacement. Notre animateur encadrera le groupe avec les inscrits mineurs non accompagnés (12/17 ans) et tous les autres profiteront du bus et d'un forfait au tarif groupe. *Des dates supplémentaires seront proposées selon l'enneigement.*

CONCERTS, FOOT, BASKET, HAND, VOLLEY :

Si vous souhaitez organiser une sortie, faites-le nous savoir ! Nous proposons d'organiser pour les jeunes qui le souhaitent des sorties groupées de leurs choix : Locations des places pour les sorties, concerts, transport Aller/Retour… Des idées de sorties concert sont d'ailleurs disponibles à la MJC.
Si quelqu'un est intéressé, qu'il se manifeste auprès des animateurs ou à l'accueil !

Newsletter

NEWSLETTER de la MJC : Recevez le programme des animations et des évènements transmis par email. Inscrivez-vous sur www.mjc-altkirch.fr ou envoyez un mail à info@mjc-altkirch.fr

Nouveau Ludothèque de la MJC Altkirch

adhésion

Les conditions d'accès:
L'adhésion à la MJC pour le jeu sur place et le prêt de jeux est obligatoire.
La ludothèque est accessible aux horaires d'ouverture de la MJC, et aux horaires de non-occupation du foyer par d'autres groupes (Théâtre, Café Tricot, Toqu'et Touille, Réunions, etc.)
A chacune de vos venues, il vous sera demandé de présenter votre carte d'adhésion.
Les conditions d'inscription :
L'inscription se fait sur place aux heures d'ouverture au public. Une fiche d'inscription doit être remplie, datée et signée. Une autorisation parentale sera exigée pour les enfants de plus de 10 ans voulant accéder à la ludothèque sans accompagnateur. Les enfants de moins de 10 ans doivent obligatoirement être accompagnés d'une personne majeure.

Les conditions d'emprunt :
Pour emprunter, il faudra vous munir de votre carte d'adhésion et d'un chèque de caution de 50 €.
Chaque personne inscrite peut emprunter un jeu pour une durée de 3 semaines (maximum 2 simultanément).
L'ensemble des jeux présentés en salle et sur le site de la ludothèque sont empruntables, à l'exception des jeux et jouets utilisés pour les aménagements des espaces.
Les prolongations de prêt :
Les prêts peuvent être prolongés avant la date de retour prévue, s'ils n'ont pas été réservés par un autre usager, auprès de l'accueil de la MJC. Vous pouvez prolonger chaque prêt 1 fois pour 3 semaines.
Les réservations de jeux :
Seuls les jeux non disponibles à la ludothèque peuvent être réservés auprès de l'accueil.

Info CC Sundgau

FORUM des Associations

La CC Sundgau met à l'honneur les associations de son territoire en 2022 en organisant son 1er FORUM des associations **Samedi 3 septembre 2022 de 10h à 18h** au complexe sportif d'Hirsingue. Objectifs : faire connaître les nombreuses activités au grand public et favoriser les adhésions et le bénévolat. Retrouvez la MJC et beaucoup d'autres associations réunies ce jour-là pour se présenter à vous, et vous mettre à l'essai avec de nombreuses animations sportives et culturelles.

Buvette et petite restauration sur place. Tout public - Gratuit
Plus d'infos sur **www.cc-sundgau.fr**

Environnement

Découverte de l'apiculture avec l'association des **Apiculteurs d'Altkirch et environs** dans la parc des Bosquets en partenariat avec la MJC d'Altkirch.

LANGUES & CULTURES

Ateliers de LANGUES *Adultes et Ados*, la cotisation comprend **25 séances** à partir du lundi 3 octobre 2022.

Choisir son niveau : *☞ D'une saison à la suivante, inscrivez-vous au même horaire pour continuer dans votre « classe ».*

- ***Débutant :*** *Vous n'avez aucune connaissance de la langue, ou des notions BASIQUES jamais mises en pratique.*
- ***Faux-Débutant :*** *Vous avez déjà eu un 1er contact avec la langue (scolaire, formation niveau débutant).*
- ***Élémentaire :*** *Vous comprenez la langue dans des situations quotidiennes élémentaires si votre interlocuteur parle doucement et clairement. Vous comprenez et utilisez des expressions simples.*
- ***Pré-intermédiaire :*** *Vous pouvez communiquer et vous faire comprendre avec des messages simples dans certains contextes quotidiens.*
- ***Intermédiaire :*** *Vous pouvez parler la langue de manière compréhensible, cohérente et avec assurance sur des sujets de la vie courante qui vous sont familiers.*
- ***Conversation :*** *Vous avez par la pratique récente ou régulière, des bases solides (études, cadre professionnel, contacts réguliers) & souhaitez développer vos compétences orales.*

Allemand avec Jean-Marc FRITSCH — 175 € + adhésion

Groupe 1D18	***Débutant***	*JEUDI de 18h à 19h30*	⇨ *Salle 1,*
2D1930	***Faux-Débutant***	*JEUDI de 19h30 à 21h*	⇨ *Salle 1,*
3A1930	***Intermédiaire***	*LUNDI de 19h30 à 21h*	⇨ *Salle 3,*
4A18	***Conversation***	*LUNDI de 18h à 19h30*	⇨ *Salle 3,*
5D17	***Professionnel***	*JEUDI de 17h à 18h*	⇨ *Salle 1, MJC, L'Agora*

15 séances à partir du 05/01/23, *Poser sa candidature avec CV, l'étude du commerce… tout en revoyant la grammaire.*

Anglais avec Nathalie AMIOT ou Estelle KUSTER–MICHAELI — 175 € + adhésion

Groupe 1C18	***Débutant 2***	*MERCREDI de 18h à 19h30*	⇨ *Salle 3, (Estelle)*
2D18	***Faux-Débutant 2***	*JEUDI de 18h à 19h30*	⇨ *Salle 3, (Estelle)*
3D15	***Faux-Débutant 3***	*JEUDI de 15h à 16h30*	⇨ *Salle 3, (Estelle)*
4B15	***Élémentaire 1***	*MARDI de 15h à 16h30*	⇨ *Salle 3, (Estelle)*
5C20	***Élémentaire 2***	*MERCREDI de 20h à 21h30*	⇨ *Salle 1,(Nathalie)*
6B18	***Pré-intermédiaire***	*MARDI de 18h à 19h30*	⇨ *Salle 3, (Estelle)*
7C1830	***Intermédiaire +***	*MERCREDI de 18h30 à 20h*	⇨ *Salle 1, (Nathalie) MJC, L'Agora*

Espagnol avec Alana KOHLMANN — 175 € + adhésion

Groupe 1A15	***Débutant***	*LUNDI de 15h à 16h30*	⇨ *Salle 1,*
Groupe 2A18	***Élémentaire***	*LUNDI de 18h à 19h30*	⇨ *Salle 1,*
Groupe 3A1930	***Intermédiaire***	*LUNDI de 19h30 à 21h*	⇨ *Salle 2, MJC, L'Agora*

Italien avec Laura GIANNANDREA — 175 € + adhésion

Groupe 1C14	***Débutant***	*MERCREDI de 14h à 15h30*	⇨ *Salle 2,*
2A1930	***Débutant / 3°***	*LUNDI de 19h30 à 21h*	⇨ *Salle de réunion,*
3C10	***Faux-Débutant 4°***	*MERCREDI de 10h à 11h30*	⇨ *Salle 2,*
4A18	***Intermédiaire 5°***	*LUNDI de 18h à 19h30*	⇨ *Salle de réunion, MJC, L'Agora*

Ateliers de LANGUES *Enfants* : la cotisation comprend les séances du 12 septembre 2022 au 3 juin 2023.
Les parents sont invités à assister à la 1ère séance, l'activité et son déroulement y seront présentés.

ANGLAIS LUDIQUE avec Estelle KUSTER–MICHAELI — 95 € + adhésion

Apprendre l'anglais en s'amusant. Initiation ludique de la langue anglaise et découverte de la culture anglo-saxonne, par le biais de jeux, chansons, bricolages, films et/ou dessins animés.
Matériel : Grand cahier, trousse et feutres / crayons de coloriage

Groupe C9 (4/6 ans, moyenne, grande sections maternelle & CP)	*MERCREDI de 9h à 10h*	
Groupe C1030 (7/ 11 ans, CE1 - 6°)	*MERCREDI de 10h30 à 11h30*	⇨ *Salle 3,*
Groupe B1645 (7/11 ans, CE1 - 6°)	*MARDI de 16h45 à 17h45*RS*	*MJC,*
Groupe D1645 (7/11 ans, CE1 - 6°)	*JEUDI de 16h45 à 17h45*RS*	*L'Agora*

**RS : Pour le ramassage en pédibus/minibus des élèves de l'école des Tuileries pour les activités débutant à la sortie des classes, inscrivez-vous ! (Option à 5€ pour la saison)*

ALSACIEN EN S'AMUSANT avec Jean-Marc FRITSCH — 95 € + adhésion

(Re)Découvrez la langue régionale par des jeux, poèmes, aventures de Tintin en alsacien, sketchs… Il n'est pas nécessaire de déjà connaître ou comprendre des mots alsaciens pour s'inscrire.

Groupe A17 (5/11 ans) *LUNDI de 17h à 18h*RS* ⇨ *Salle 3, MJC, L'Agora*

**RS : Pour le ramassage en pédibus/minibus des élèves de l'école des Tuileries pour les activités débutant à la sortie des classes, inscrivez-vous ! (Option à 5€ pour la saison)*

ESPAGNOL ADOS avec Alana KOHLMANN — 95 € + adhésion

Initiation à la langue espagnole et découverte des cultures hispaniques d'Espagne et d'Amérique du Sud.
Matériel : Grand cahier, trousse et feutres / crayons de coloriage

Groupe A17 (11/14 ans) : *LUNDI de 17h à 18h*RS* ⇨ *Salle 1, MJC, L'Agora*

Déclic Multimédia avec Alicia BOHN — 90 € + adhésion

Ordinateur/Téléphone/Tablette

Vous aimeriez vous en sortir sur Internet, pouvoir envoyer les photos de vos petits-enfants à toute la famille ? Créer une adresse e-mail ? Envie de s'occuper tout en apprenant les bases de l'informatique ? Vous aimeriez maitriser votre téléphone smartphone, ou votre tablette, et gérer ses applications ?

Adultes & Seniors

Groupe Débutants B9p	*MARDI de 9h à 10h30 (semaines paires)*	
Groupe Débutants B1030p	*MARDI de 10h30 à 12h (semaines paires)*	
Groupe Continuants B1030i	*MARDI de 10h30 à 12h (semaines impaires)*	⇨ *Salle 1, MJC, L'Agora*

Arts du spectacle

Des spectacles de ces activités seront proposés au public. Les animateurs vous informeront du programme.
Les parents sont invités à assister à la 1ère séance, l'activité et son déroulement y seront présentés.
Propreté : Pour le confort de tous durant la pratique des activités en salle de sport, pensez à toujours prendre vos baskets à semelles blanches, chaussons d'escalade ou chaussures de danse à la main, et ne les portez pas en arrivant !

Nouveau Comédie Musicale avec Marion KOLODZIEJZAK — 145 € + adhésion

Vous avez toujours rêvé d'interpréter un personnage et vous êtes danseurs ? Vous êtes au bon endroit 😊 ! De la danse où on incarne un personnage avec un peu de théâtre et une direction artistique.
Les parents sont invités à assister à la 1ère séance, l'activité et son déroulement y seront présentés.
Ces troupes se produiront lors du Festival de Théâtre ***Dr'aMa'tics*** *(voir page 7).*
Matériel : Tenue sportive obligatoire, baskets propres, Gourde d'eau

Groupe C1830	***(12/25 ans)***	*MERCREDI de 18h30 à 20h*	⇨ *Salle Polyvalente, MJC, L'Agora*

Cirque avec Pierre OTTIÉ, Valentin GUYOT — *95 € + adhésion*

En mêlant votre esprit sportif et votre esprit créatif, apprenez à jonger, à faire des acrobaties et à défiez les lois de l'équilibre sur un fil, une boule chinoise ou des échasses.
Matériel : Tenue sportive obligatoire, baskets propres, Gourde d'eau (Spectacle Mercredi 31 mai 2023)

Groupe A17	***(6/10 ans)***	*LUNDI de 17h à 18h*	⇨ *Foyer Saint-Maurice, HIRTZBACH (Valentin)*
Groupe C14	***(8/12 ans)***	*MERCREDI de 14h à 15h*	⇨ *Salle 4, MJC, L'Agora (Pierre)*
Groupe C15	***(6/7 ans)***	*MERCREDI de 15h à 16h*	⇨ *Salle 4, MJC, L'Agora (Pierre)*

Mini-Théâtre avec Alicia BOHN — 95 € + adhésion

Exercices, improvisation et préparation d'un spectacle, amusez-vous en apprenant à jouer !
Les parents sont invités à assister à la 1ère séance, l'activité et son déroulement y seront présentés.
Ces troupes se produiront lors du Festival de Théâtre ***Dr'aMa'tics*** *(voir page 7) et le Mercredi 17 mai 2023.*

Groupe Mini MC9	***(6/9 ans)***	*MERCREDI de 9h à 10h30*	⇨ *Foyer, MJC, L'Agora*
Mini MF1030	***(6/9 ans)***	*SAMEDI de 10h30 à 12h*	⇨ *Foyer, MJC, L'Agora*
Junior JF9	***(10/12 ans)***	*SAMEDI de 9h à 10h30*	⇨ *Foyer, MJC, L'Agora*
Junior JC14	***(10/12 ans)***	*MERCREDI de 14h à 15h30*	⇨ *Salle Polyvalente, MJC, L'Agora*
Junior JD1630	***(10/12 ans)***	*JEUDI de 16h30 à 18h00*	⇨ *Secteur Waldighoffen*

Théâtre avec Reine-France ADLI — 120 € + adhésion

Choisir et préparer une pièce, s'amuser en apprenant, en jouant, en entrant dans votre rôle !
Ces troupes se produiront lors du Festival de Théâtre ***Dr'aMa'tics*** *organisé par la MJC du 11 au 19 avril 2023 (voir page 7).*

Groupe AA1715	***(13/17 ans)***	*LUNDI de 17h15 à 19h00*	⇨ *Foyer, MJC, L'Agora*
Groupe AC1430	***(13/17 ans)***	*MERCREDI de 14h30 à 16h30*	⇨ *Médiathèque du Sundgau, Altkirch*
Groupe AF14 (18 ans et plus)		*SAMEDI de 14h à 17h (selon calendrier)*	⇨ *Foyer, MJC, L'Agora*

Magie avec Gilles MARTINES — 85 € + adhésion

Faire disparaître une boulette de papier, un foulard ou une pièce de monnaie ? Deviner une carte ? Autant de tours simplissimes et spectaculaires que les enfants pourront réaliser ensuite. Pédagogique et ludique, cet atelier permettra à tous les enfants d'épater leurs parents et amis.

Groupe B1645 (8/13 ans)	*MARDI de 16h45 à 17h45*RS*	⇨ *Foyer, MJC, L'Agora*

**RS : Pour le ramassage en pédibus/minibus des élèves de l'école des Tuileries pour les activités débutant à la sortie des classes, inscrivez-vous ! (Option à 5€ pour la saison)*

Salle de répétition musicale — 80 € + adhésion

L'Agora est munie d'une salle de répétition musicale prévue pour les artistes locaux en devenir, ce local pourra être réservé par un groupe de musique pour ses répétitions musicales. Tous les membres du groupes devront être adhérent et cotiser pour un créneau de 2 heures hebdomadaires pour la saison.
Plus d'infos sur **www.mjc-altkirch.fr/services/salle-de-repetition-musicale/**

Toutes les informations relatives à ***l'adhésion****,* ***la procédure d'inscription****,* ***les dates de début et fin des séances*** *et le* ***règlement intérieur*** *sont en* ***PAGE 4****.*

Patchwork avec Marie-Josèphe VETEAU — 75 € + adhésion

Pour toutes celles (et ceux) qui veulent développer leur créativité. Le patchwork est devenu un art complet consistant à assembler des morceaux de tissus de tailles, formes et couleurs différentes. Les techniques utilisées sont à la portée de tous et toutes. À vos aiguilles pour réaliser des couvertures, des panneaux muraux, des sacs… ! *(Matériel défini avec l'animatrice)*

***Adultes** (Débutants et Initiés) JEUDI de 14h à 16h ⇨ Salle 2, MJC, L'Agora*

Nouveau Café-Tricot avec Tiphaine ABEL — adhésion

Convivialité, créativité, échange et bonne humeur sont les mots clés pour passer un moment agréable en notre compagnie. Venez partager vos compétences pour réaliser des pièces élégantes et originales, alors rejoignez notre groupe de tricot chaque trimestre.

***Adultes et Adolescents** (Tous niveaux)*
*LUNDI de 19h à 20h30 : **T1 :** 24/10/2022, **H3 :** 23/01/2023, **P4 :** 17/04/2023 ⇨ Foyer, MJC, L'Agora*

Couture et création avec Maria LOMBARDO — 175 € + adhésion

La création d'un sac en jean, d'une tenue pour une occasion, d'un cadeau de naissance ou d'un objet déco...., la couture vous ouvre les portes de la créativité et du fait maison. Avec un bout de tissu, une machine à coudre, de la patience et de l'imagination, vous pourrez créer de vraies merveilles ! Venez découvrir l'univers de la couture, afin d'apprendre les bases ou de vous perfectionner en créant des modèles uniques et originaux. Chaque participant fait ce qui lui chante en venant avec sa machine, son propre tissu et son petit matériel.

***Adultes et Adolescents** (Tous niveaux)*

Groupe A09	*LUNDI de 9h à 11h*	***Groupe E18***	*VENDREDI de 18h à 20h*
Groupe A11	*LUNDI de 11h à 13h*	***Groupe E20***	*VENDREDI de 20h à 22h*
Groupe A14	*LUNDI de 14h à 16h*		
Groupe A17	*LUNDI de 17h à 19h*		

⇨ Salle 2, MJC, L'Agora

Couture Ça me dit !

Rendez-vous chaque avant-dernier samedi avant les vacances de 9h à 12h et/ou de 13h30 à 16h30. Apportez votre machine à coudre et votre projet (idées, patrons, tissus, fournitures…) et profitez des conseils techniques de Maria pour vos réalisations. Débutants bienvenus ! Pour ceux qui le souhaitent, prévoyez d'apporter votre repas pour le partager en toute convivialité au Foyer de la MJC. ***DEMI-JOURNÉE : 10 € OU JOURNÉE ENTIÈRE : 19 €***

***Adultes et Adolescents** (Tous niveaux) ⇨ Salle 2, MJC, L'Agora*
Samedis : ***T1 :*** 15/10/2022, ***N2 :*** 10/12/2022, ***H3 :*** 04/02/2023, ***P4 :*** 08/04/2023, ***P5 :*** 24/06/2023

Nouveau Peinture décorative avec Maryse KOPKA — 80 € + adhésion

Pour décorer vos objets, petits mobiliers, ou même réaliser une toile, Maryse vous apportera ses conseils et vous accompagnera. Les débutant(e)s sont les bienvenu(e)s pour s'initier aux techniques de la peinture décorative. À vos pinceaux !

Matériel : Pinceaux, couleurs, peinture, idées, et le reste sera à définir avec l'animatrice
***Groupe B9 Adultes** (Débutants et Initiés) MARDI de 9h à 12h ⇨ Salle 2, MJC, L'Agora*

Photographie avec Jean-Luc MENGIS — 90 € + adhésion

Comprendre et maitriser son reflex numérique. Vous êtes passionné(e) de photo mais perdu(e) dans les réglages, maitrisez votre appareil photo numérique grâce à des vidéos simples qui vous montrent comment votre appareil photo fonctionne, des schémas, des exemples concrets. Si vous voulez passer à la vitesse supérieure alors ce cours d'initiation est fait pour vous.

Prévoir appareil photo numérique reflex, bridge ou compact expert, batterie chargée et une clé USB
*L'exposition **La Photo dans tous ses états** sera proposée samedi 25 et dimanche 26 février 2022 (voir page 7)*

Adultes et Adolescents dès 16 ans
Débutants F14 *SAMEDIS de 14h à 16h30 (selon calendrier page 8/9)* *⇨ Salle 1, MJC, L'Agora*
Club Photo E2015 *VENDREDIS de 20h15 à 23h (selon calendrier page 8/9)* *⇨ Salle 1, MJC, L'Agora*
⇨ Salle polyvalente, MJC, L'Agora (chaussures propres tirées du sac obligatoires)

Propreté : Pour le confort de tous durant la pratique des activités en salle de sport, pensez à toujours prendre vos baskets à semelles blanches, chaussons d'escalade ou chaussures de danse à la main, et ne les portez pas en arrivant !

Minis Aventuriers avec Valentin GUYOT — 105 € + adhésion

Apprends à fabriquer ton propre arc, à construire ton tipi, à t'orienter, à allumer ton feu de camp… et à reconnaître tout ce qui t'entoure dans la nature.

Groupe C930 (7/12 ans) *MERCREDI de 9h30 à 11h ⇨ Salle 1, MJC, L'Agora*

Toqu'et Touille avec Estelle KUSTER-MICHAELI

105 € + adhésion

La brigade Toqu'et Touille vous enrôle pour découvrir ses spécialités : Fast-Good-Food, Green Cooking, spécialités du monde, Vegan, etc. Chaque séance, élaboration d'une recette et dégustation !

/!\ Fiche sanitaire à compléter à l'inscription (allergies, intolérances, régimes alimentaires)

Matériel : Portfolio 20 pages, Tablier

Les parents sont invités à assister à la 1ère séance, où seront présentés l'activité et son déroulement.

Groupe C12p (8/14 ans) *MERCREDI de 12h à 14h (semaines paires)* ⇨ *Foyer, MJC, L'Agora*

Art floral avec Mireille RENOIR

Harmonisez, jouez avec les couleurs et les formes du végétal, découvrez les styles, les techniques du fleuriste !

(Végétaux, accessoires et outillage fournis)

Adultes et Adolescents

⇨ *Foyer, MJC, L'Agora*

JEUDI de 19h à 21h

Cotisation par Atelier : 36 € + adhésion

Forfait 7 ateliers A ou B : 240 € +adhésion

Forfait 14 ateliers A+B : 465 € +adhésion

A01. 15/09 : Calligraphie florale : décor mural en métal et fleurs séchées de saison (gypsophile, statice, limonium, eucalyptus, rose...)
B02. 06/10 : Cônes d'automne : abondance de fleurs, de fruits, de baies
A03. 17/11 : Noël, décor de porte ou mural : angle tout doux , courbe végétale nature et festive...
B04. 24/11 : Couronne de l'Avent et forêt de sapins !
A05. 22/12 : Noël, décor de table : orchidée, fleur de coton, fougère en triptyque nature, vert, blanc et or.
B06. 19/01 : Transparence, jeu de lignes pures autour de l'amaryllis.
A07. 09/02 : Cœur tendre : structure en bouleau, mousse boule , corde et fleurettes aux tons pastels
B08. 02/03 : Anémones et bulbes de saison en kokedama
A09. 16/03 : Tableau d'un jardin de Pâques (décor de porte ou mural) : foin, coquille d'œufs, noisetier, tortueux, plumettes, fritillaires, muscaris et jonquilles !
B10. 06/04 : Pâques, décor de table : œuf en robe d'argile, noisetier, saule et gracieuses renoncules !
A11. 27/04 : Terrarium du 1er mai
B12. 11/05 : Bouquet de mariée "bohème" : pivoine, rose éden, lisianthus, eucalyptus et graminées...
A13. 01/06 : Composition tournesol : du soleil pour les Mamans !!
B14. 29/06 : Vase "chenille" et fleurs colorées d'été : lisianthus, Zinnia, cosmos, lavande, ...

Jeunes (6 à 12 ans)

Pour t'amuser avec créativité & découvrir le monde végétal !

(Végétaux, accessoires, outillage fournis)

⇨ *Foyer, MJC, L'Agora*

MERCREDI de 10h30 à 12h

Cotisation par Atelier : 20 € +adhésion

Ateliers des vacances

T01 26/10 : Citrouille en fleurs !
T02 02/11 : Cœur d'automne : hortensia, dahlias, pommes, marrons...
N04 21/12 : Noël, décor de table nature et festif !
H05 15/02 : Composition hérisson
H06 22/02 : Composition japonaise zen : bambou et orchidée blanche
P09 19/04 : Mini terrarium avec des plantes vertes
P10 26/04 : Vase chenille et fleurettes colorées

Ateliers saisonniers et festifs

N03 23/11 : Couronne de l'avent et forêt de sapins !
H07 01/03 : Anémones et jonquilles en kokedama pour les Mamies
P08 05/04 : Décor de table : œuf de Pâques tout fleuri
P11 31/05 : Composition bohème ensoleillée pour Maman !

Nouveau Journal Créatif® avec Annie GERST

20 € par atelier + adhésion

Découverte du Journal Créatif® : s'exprimer dans un journal intime non conventionnel dans un but de développement personnel, de meilleure connexion à soi, de gestion du stress tout en nourrissant sa créativité.

Si vous aimez créer, réfléchir, imaginer, ces ateliers sont faits pour vous. N'hésitez pas à venir découvrir.

Matériel : Prévoir stylo, paire de ciseaux, colle, peinture, feutres, crayons de couleur
& pour les adultes, prévoir également quelques vieux magazines à découper, avec des thématiques variées, et ce que vous avez encore à disposition chez vous et qui pourra vous être utile à la création.

Adultes & Seniors

MARDI de 17h à 18h30 ⇨ *Foyer, MJC, L'Agora*

TA1 25/10/22 : Ce qui me booste, mes projets, mes envies!
NA2 20/12/22 : Le bilan positif de mon année
HA3 14/02/23 : La créativité dans ma vie c'est...
PA4 18/04/23 : Captez l'énergie du printemps
EA5 11/07/23 : Ma sérénité au quotidien

Jeunes (8/11 ans)

MARDI de 10h à 11h30 ⇨ *Foyer, MJC, L'Agora*

TJ1 25/10/22 : Création d'un personnage fantastique et bienveillant
NJ2 20/12/22 : Il était une fois une histoire au pays des couleurs
HJ3 14/02/23 : La nature me délivre un message
PJ4 18/04/23 : Je réveille mes pouvoirs (ikigai)
EJ5 11/07/23 : Les Petits Pas de la Confiance en Soi

*Toutes les informations relatives à **l'adhésion**, la **procédure d'inscription**, les **dates de début et fin des séances** et le **règlement intérieur** sont en **PAGE 4**.*

Atelier Cosmétique avec Tiphaine ABEL — 110 € + adhésion

Vous souhaitez vous initier à la fabrication de produits cosmétiques ? Venez créer votre soin personnalisé suivant les thèmes proposés. Nous utiliserons des ingrédients choisis avec soin pour leurs propriétés et leurs qualités, en fonction de vos goûts et vos besoins.
Les produits fabriqués seront zéro déchet dès que possible.
(Fournitures et matériaux fournis)
Cotisation par Atelier : 15 € + adhésion
Ou le forfait pour 9 ateliers : 110 €

Adultes et Adolescents, dès 12 ans
- 9 séances dans la saison
⇨ *Foyer, MJC, L'Agora*

Groupe A *LUNDI de 14h à 15h30*
Groupe S *LUNDI de 19h à 20h30*

A1 ou S1	**03/10** :	Shampoing douche
A2 ou S2	**07/11** :	Baume et/ou Rouge à lèvres
A3 ou S3	**05/12** :	Crème pour les mains
A4 ou S4	**09/01** :	Gommage
A5 ou S5	**06/02** :	Soin hydratant pour le corps
A6 ou S6	**06/03** :	Masque pour le visage
A7 ou S7	**03/04** :	Démaquillant
A8 ou S8	**15/05** :	Soin pour les cheveux
A9 ou S9	**05/06** :	Crème de visage

Ateliers JEUNES
(Fournitures et matériaux fournis)
Cotisation par Atelier : ***15 € + ADHÉSION***
⇨ *Foyer, MJC, L'Agora*

MINIS (3 à 5 ans accompagné d'un parent) *LUNDI de 9h à 10h*

NC2	**19/12** :	Savon Pâte à modeler
PC4	**17/04** :	Savons de Pâques

JEUNES (6 à 11 ans) *LUNDI de 10h30 à 12h*

TC1	**24/10** :	Savon Pâte à modeler
NC3	**19/12** :	Baume à lèvres à offrir
PC5	**17/04** :	Savons de Pâques

Nouveau Ateliers Eco-Consommation avec Céline PORTAL — 18 € par atelier + adhésion

Ces ateliers permettent de consommer autrement, de réduire ses dépenses et de fabriquer des produits naturels facilement. Fabriquer ses produits ménagers : une maison propre sans faire déborder sa poubelle
Fabriquer ses cosmétiques naturels : une salle de bain sans emballages jetables ni risques pour la santé
Cuisine : manger mieux et jeter moins de présentation.
Matériel : Petit matériel et équipement à prévoir à préciser à l'inscription, Gourde d'eau
Adultes et Adolescents *JEUDI de 18h30 à 20h30* ⇨ *Foyer, MJC, L'Agora*

Ateliers produits ménagers

1.	22/09/22 :	Fabrication d'une lessive en poudre et d'un nettoyant.
2.	20/10/22 :	Fabrication d'une crème à récurer et d'un spray multi-usage.
3.	15/12/22 :	Fabrication d'un liquide vaisselle et d'une poudre lave-vaisselle.
4.	26/01/23 :	Fabrication de deux produits anti calcaire.

Ma salle de bain : Ateliers cosmétiques et hygiène

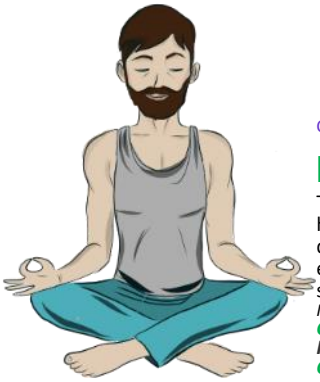
5.	16/02/23 :	Remplacer les produits d'hygiène (shampoing, gel douche, démaquillant, dentifrice) par des alternatives saines. Fabrication d'un dentifrice sur mesure.
6.	23/03/23 :	Comment prendre soin de sa peau naturellement. Fabrication d'un baume pour la peau.

Ateliers cuisine sans emballages

7.	20/04/23 :	Atelier comment gérer ses courses et s'organiser autrement. Fabrication d'un dessert rapide avec des produits locaux.
8.	25/05/23 :	Atelier comment réduire les emballages dans la cuisine et ses dépenses.
9.	15/06/23 :	Fabrication d'un savon bio saponifié à froid.

Atelier proposé avec le soutien du **SM4** **traitement et prévention des déchets**

Semaine Européenne de la Réduction des Déchets
du 19 au 27 novembre 2022 : Animations, ateliers, conférences…
Découvrez le programme sur www.sm4.fr



Propreté : Pour le confort de tous durant la pratique des activités en salle de sport, pensez à toujours prendre vos baskets à semelles blanches, chaussons d'escalade ou chaussures de danse à la main, et ne les portez pas en arrivant !

CM* : Veuillez fournir un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de l'activité.

Hatha-yoga avec Antoine ZITO — 130 € + adhésion + CM*

Technique de l'institut Eva RUCHPAUL. Le Hatha-Yoga permet à tout public, hommes et femmes de tous âges, de s'entreprendre et de s'organiser en direction de son bien-être. L'instant présent deviendra un support pour la compétence engendrée pendant le silence. Faire du neuf avec soi-même, en s'éveillant à la saveur de l'instant, par l'union implicite de la posture et de la respiration.

Matériel : Vêtement ample ou tenue sportive, Tapis de sol individuel, Drap de bain, Coussin

Groupe D19 Débutants *JEUDI de 19h à 20h* ⇨ *Salle de Jeux, Tuileries*

Hatha-Yoga Pranayama & méditation, Vers la voie royale

Groupe B9 Adultes *MARDI de 9h à 10h* ⇨ *Salle Polyvalente, MJC, L'Agora*

D2030 Initiés *JEUDI de 20h30 à 21h30* ⇨ *Salle de Jeux, Tuileries*

Nouveau Vinyasa Hatha yoga avec Morgane PAUVRET — 130 € + adhésion + CM*

Initiez-vous à une pratique dynamique physique dans le respect des possibilités de chacun(e) en alliant exercices de respiration et postures (asanas).

Matériel : Vêtement ample ou tenue sportive, Tapis de sol individuel, Drap de bain, Coussin

Groupe A18 Débutants *LUNDI de 18h à 19h* ⇨ *Préau du Groupe scolaire, École de CARSPACH*

Groupe A19 Confirmés *LUNDI de 19h à 20h* ⇨ *Préau du Groupe scolaire, École de CARSPACH*

Nouveau Vinyasa/Veda Hatha yoga avec Sabine VOGEL — 130 € + adhésion + CM*

Yoga dynamique et sportif permettant des enchainements fluides et progressifs de séries de postures en travaillant votre respiration, votre force et votre souplesse.

Matériel : Tenue sportive, Tapis de sol individuel, Drap de bain

Groupe A20 Débutants	*LUNDI de 20h à 21h*	⇨ *Salle de danse, Palestre*
Groupe B18 Débutants	*MARDI de 18h à 19h*	⇨ *Maison des œuvres, ILLFURTH*
Groupe E11 Débutants	*VENDREDI de 11h à 12h*	⇨ *Salle Polyvalente, MJC, L'Agora*
Groupe F9 Débutants	*SAMEDI de 9h à 10h*	⇨ *Salle Polyvalente, MJC, L'Agora*

Tai Chi Chuan avec Alain ROBERT ou Noël STIMPFLING — 80 € + adhésion

Gymnastique chinoise constituée par un enchaînement lent de mouvements selon des schémas précis aidant à développer conscience corporelle, force et concentration. Assouplir le corps et l'esprit, c'est une excellente prévention, pour réduire le stress et revitaliser tout l'organisme. Débutez à tout âge, chacun va à son rythme et pratique avec ce qu'il est, avec Alain, 3ème Duan de l'International Yang Family Tai Chi Chuan Association (Informations au 06 38 38 59 58)

Matériel : Tenue confortable, Baskets à semelles blanches propres tirées du sac, Gourde d'eau

Adultes Tous Niveaux

Groupe B14 *(Noël)*	*MARDI de 14h à 15h*	⇨ *Salle Polyvalente, MJC, L'Agora*
Groupe B19 *(Alain)*	*MARDI de 19h à 20h30*	⇨ *Salle de Combats, COSEC ALTKIRCH*
Entrainement libre Initiés	*JEUDI de 19h à 21h*	⇨ *Foyer Saint-Maurice, HIRTZBACH*

Sophrologie avec Doris DIEBOLT — selon groupe + adhésion

Une méthode accessible à tous pour apprendre à gérer son stress en toutes circonstances. Une alliée pour retrouver et se servir de ses propres ressources endormies au fond de soi. Si vous en avez assez de courir après le temps, accordez-vous un moment bien à vous et venez découvrir les bienfaits des pratiques de la sophrologie (diminution du stress, de la douleur, amélioration du sommeil, de la concentration, de la mémoire…) Gérez vos émotions négatives, améliorez la qualité de votre vie personnelle et professionnelle, et renforcez votre attitude positive.

Matériel : Prévoir carnet/stylo, tenue décontractée et une paire de chaussettes, et Gourde d'eau

En sessions Découverte Adultes*, par cycles de 8 séances selon calendrier page 8/9*

MERCREDI de 18h30 à 19h30 ⇨ *Salle 2, MJC, L'Agora* — 65 € + adhésion

Session Découverte B1 *à partir du 14/09/2022*

Session Découverte B2 *à partir du 30/11/2022*

Session Découverte B3 *à partir du 01/03/2023*

Stage intensif Jeunes (12/18 ans) *Valeurs, Études et Sophrologie* ⇨ *Salle 3, MJC, L'Agora* — 50 € + adhésion

T1*. 4 séances de 9h30 à 11h30 : MARDI 25/10, JEUDI 27/10, JEUDI 3/11 & VENDREDI 4/11/2022*

P2*. 4 séances de 9h30 à 11h30 : MARDI 18, JEUDI 20, MARDI 25 & JEUDI 27/04/2023*

Toutes les informations relatives à ***l'adhésion****,* ***la procédure d'inscription****,* ***les dates de début et fin des séances*** *et le* ***règlement intérieur*** *sont en* ***PAGE 4****.*

*Gala : Le Gala de Danse aura lieu **Samedi 27 et Dimanche 28 mai 2023 à la Halle au Blé** à guichet fermé. Afin de proposer suffisamment de places, le spectacle est présenté plusieurs fois. Tous les danseurs sont tenus de participer à tous les spectacles, ainsi qu'à la répétition générale le mercredi 24 et vendredi 26 mai 2023.

Propreté : Pour le confort de tous durant la pratique des activités en salle de sport, pensez à toujours prendre vos baskets à semelles blanches, chaussons d'escalade ou chaussures de danse à la main, et ne les portez pas en arrivant !

Éveil à la danse avec Chantal et Charline MARTIN — 115 € + adhésion

Découvrez les premiers pas de danse, apprentissage tout en douceur, de manière ludique pour les tout-petits de *moyenne & grande sections*.
(Spectacle à guichet fermé sam.27 & dim.28 mai 2023*Gala)
Matériel : Justaucorps, collants et chaussons roses étiquetés à vos noms, Cheveux attachés, Gourde d'eau
⇨ *Salle Polyvalente, MJC, L'Agora*

Groupe A17	***Débutants***	***(4/5 ans*)***	*LUNDI de 17h à 18h*
Groupe A18	***2ème année***	***(5/6 ans*)***	*LUNDI de 18h à 19h*

Danse Classique avec Marie VIRON — 115 € + adhésion

Découvrez la danse classique : des premiers pas jusqu'au perfectionnement, en passant par les pointes et le travail à la barre, une discipline rigoureuse, qui demande souplesse et persévérance, s'apprend de manière sympa, et amène à des chorégraphies alliant le classique et le moderne. (Spectacle à guichet fermé sam.27 & dim.28 mai 2023*Gala)
Matériel : Justaucorps, Collants, Chaussons (selon niveaux à voir avec l'animatrice svp) étiquetés à vos noms, Cheveux attachés, Gourde d'eau

⇨ *Salle de motricité, École Saint-Morand ALTKIRCH*

Groupe C10	***Initiation Classique***	***(7/8 ans)***	*MERCREDI de 10h à 11h*

⇨ *Salle de Jeux, Tuileries ALTKIRCH*

Groupe A18	***Initiation Classique***	***(7/8 ans)***	*LUNDI de 18h à 19h*
Groupe A19	***Moyennes Classique***	***(9/12 ans)***	*LUNDI de 19h à 20h*
Groupe A20	***Contemporaine***	***(13/17 ans)***	*LUNDI de 20h à 21h*

Modern Jazz avec Chantal MARTIN, Charline MARTIN ou Marie VIRON — 115 € + adhésion

Découvrez la danse Modern jazz, une discipline qui s'inspire de différents styles de danse : Moderne, classique, folklorique, populaire, afro-jazz… ce qui en fait sa richesse. Échauffement : travail à la barre, préparation de chorégraphies pleines de groove sur des musiques variées. (Spectacle à guichet fermé sam.27 & dim.28 mai 2023*Gala)
Matériel : Tenue sportive ou leggings de danse et chaussons de danse étiquetés à vos noms, (/!\ Ne pas confondre avec les ballerines de gymnastique), Cheveux attachés, Gourde d'eau

Avec Marie	⇨ *Salle de motricité, École Saint-Morand* ***ALTKIRCH***			
	Groupe C11	***Minis***	***(7/8 ans)***	*MERCREDI de 11h à 12h*
Avec Charline,	⇨ *Salle Polyvalente, MJC, L'Agora*			
Nouvel horaire	***Groupe D17***	***Minis***	***(7/8 ans)***	*JEUDI de 17h à 18h*RS*
Nouvel horaire	***Groupe D18***	***Juniors***	***(9/10 ans)***	*JEUDI de 18h à 19h*
Nouvel horaire	***Groupe D19***	***Jeunes***	***(11/13 ans)***	*JEUDI de 19h à 20h*
Avec Chantal,	⇨ *Salle Polyvalente, MJC, L'Agora*			
Nouvel horaire	***Groupe B18***	***Ados***	***(14/18 ans)***	*MARDI de 18h à 19h*
	Groupe B1930	***Adultes***		*MARDI de 19h30 à 20h30*

*RS : Pour le ramassage en pédibus/minibus des élèves de l'école des Tuileries pour les activités débutant à la sortie des classes, inscrivez-vous ! (Option à 5€ pour l

Hip-Hop avec Marion KOLODZIEJZAK — 125 € + adhésion

Cette activité vous permettra d'apprendre les bases ou d'approfondir les pas de danse de cet art urbain, «coupole», «six steps» etc. La danse Hip-Hop est un savant mélange entre danse et acrobatie. Plus qu'une danse, la danse Hip-Hop est un style de vie. Lancez-vous!
(Spectacle à guichet fermé sam.27 & dim.28 mai 2023*Gala)
Matériel : Tenue sportive adaptée, Baskets à semelles blanches propres tirées du sac, Cheveux attachés, Gourde d'eau

Nouvel horaire	***Groupe C1530***	***Minis***	***(7/8 ans)***	*MERCREDI de 15h30 à 16h30*	⇨ *Salle*
Nouvel horaire	***Groupe C1630***	***Juniors***	***(9/10 ans)***	*MERCREDI de 16h30 à 17h30*	*Polyvalente,*
Nouvel horaire	***Groupe C1730***	***Ados***	***(11/18 ans)***	*MERCREDI de 17h30 à 18h30*	*MJC, L'Agora*
Nouvel horaire	***Groupe C20***	***Adultes Débutants***		*MERCREDI de 20h à 21h*	

Nouveau Danse Tahitienne avec Nanihi Chand — 115 € + adhésion

Iaorana, laissez-vous bercer par les chants et tambours de la Polynésie avec Nanihi, notre tahitienne installée dans le Sundgau. Cette « vahine » vous fera découvrir ce qui fait vibrer son cœur et partagera son amour des îles… Haere Mai (Venez) !!! (Spectacle à guichet fermé sam.27 & dim.28 mai 2023*Gala)

Matériel : Tenue sportive, Paréo, Cheveux attachés, Gourde d'eau

Groupe C9 (Adultes & Ados)	*MERCREDI de 9h à 10h*	⇨ *Préau du Groupe scolaire,*
Groupe C10 (6/11 ans)	*MERCREDI de 10h à 11h*	*École de CARSPACH*
Groupe F11 (Adultes & Ados)	*SAMEDI de 11h à 12h*	⇨ *Salle Polyvalente,*
Groupe F12 (Ados dès 12 ans)	*SAMEDI de 12h à 13h*	*MJC, L'Agora*

Salsa avec Alana KOHLMANN ou Patricia DURLIAT — 95 € + adhésion

Vous aimez enflammer la piste de danse ? Seul ou en couple, c'est vous qui décidez ! Venez découvrir la salsa et d'autres danses latines comme la Batchata, etc.

Adultes et Adolescents

Matériel : Tenue adaptée, Chaussures de danse propres tirées du sac, Gourde d'eau

Réduction de 15 € pour chaque partenaire pour les inscriptions par couple.

Groupe D1915 Tous niveaux *(Alana)*	*JEUDI de 19h15 à 20h15*	⇨ *Salle de Danse,*
Groupe B18 Niveau Intermédiaire *(Patricia)*	*MARDI de 18h à 19h*	*Palestre*

Nouveau Danse Bollywood avec Aurélie OUDIETTE — selon groupe + adhésion

Cette activité propose de découvrir la diversité des danses indiennes en apprenant des chorégraphies inspirées des célèbres séquences dansées des films de Bollywood. Ce style populaire, entièrement dédié à l'expression des sentiments et à la transmission de l'émotion, mélange les techniques de danses indiennes classiques, folkloriques et occidentales.

Matériel : Tenue confortable, danse pieds nus, Gourde d'eau

Adultes et Adolescents , dès 12 ans ⇨ *Salle Polyvalente, MJC, L'Agora*

Cotisation par Atelier : ***20 € + ADHÉSION***

SAMEDI de 14h à 17h : ***T1*** *:* 15/10/2022, ***N3*** *:* 14/01/2023, ***P4*** *:* 15/04/2023, ***E7*** *:* 22/07/2023

Jeunes, 8/14 ans, (vacances) ⇨ *Salle Polyvalente, MJC, L'Agora*

Cotisation par Atelier : ***15 € + ADHÉSION***

VENDREDI de 14h à 16h : ***N2*** *:* 30/12/2022, ***P5*** *:* 21/04/2023, ***E6*** *:* 21/07/2023

Pour se bouger, tout en dansant, voir aussi ZUMBA et RUMBAFIT page 21

Patinage à roulettes avec Isabelle & Serge TSCHAEN — 70 € + adhésion

Tout comme le patinage artistique, cette activité allie différentes figures telles que l'avion, le chariot, la cigogne...le tout en musique. Pour les débutants, il s'agit d'apprendre à maîtriser le patinage, l'équilibre, puis les figures artistiques en fonction des progrès.

Les parents sont invités à assister à la 1ère séance, où seront présentés l'activité et son déroulement.

Le Gala de Patinage aura lieu Samedi 3 juin 2023 dès 17h à la salle L. Capdet. Tous les danseurs sont tenus de participer à la répétition générale et au spectacle. Matériel : Tenue sportive, Patins à roulettes (non rollers), Protège-poignets ***obligatoires****, Cheveux attachés, Gourde d'eau.*

Groupe A1630 Petits	***(5/8 ans)***	*LUNDI de 16h30 à 17h30**RS	⇨ *Salle L.CAPDET*
Groupe A1730 Grands	***(9/13 ans)***	*LUNDI de 17h30 à 18h30*	*(Préau)*

**RS : Pour le ramassage en pédibus/minibus des élèves de l'école des Tuileries pour les activités débutant à la sortie des classes, inscrivez-vous ! (Option à 5€ pour la saison)*

Mini DanZ' avec Rosalie PFLIEGER — 100 € + adhésion

Petites chorégraphies sportives tout en couleur, en musique et jeux.

Matériel : Tenue sportive, baskets à semelles blanches propres tirées du sac, Cheveux attachés, Gourde d'eau

Groupe C10	***(4/5 ans)***	*MERCREDI de 10h à 11h*	⇨ *Salle Dernier Étage,*
C11	***(6/8 ans)***	*MERCREDI de 11h à 12h*	*Dorfhüs HIRSINGUE*

Toutes les informations relatives à ***l'adhésion****,* ***la procédure d'inscription****,* ***les dates de début et fin des séances*** *et le* ***règlement intérieur*** *sont en* ***PAGE 4****.*

Propreté : Pour le confort de tous durant la pratique des activités en salle de sport, pensez à toujours prendre vos baskets à semelles blanches, chaussons d'escalade ou chaussures de danse à la main, et ne les portez pas en arrivant !
CM* : Veuillez fournir un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de l'activité.

ÉVEIL GYM EN DUO avec Gilles MARTINES, Pierre OTTIÉ ou Valentin GUYOT 125 € + adhésion

Pour les enfants non scolarisés (2/3 ans) accompagnés d'un parent, activités sportives, artistiques, culturelles et musicales seront proposées aux enfants non scolarisés à découvrir avec leurs parents dans un environnement récréatif. Les objectifs de ce rdv sont de partager un moment avec votre enfant et de pouvoir échanger avec d'autres parents.
Matériel : Tenue sportive, Gourde d'eau, (et aussi longtemps que l'enfant porte une couche, veillez à ce qu'elle soit propre au début de la séance pour en profiter sereinement.)

Groupe	**A1015**	(Pierre)	LUNDI de 10h15 à 11h	⇨ Salle Polyvalente, MJC, L'Agora
	A1645*	(Gilles)	LUNDI de 16h45 à 17h30	⇨ Salle de motricité, École Saint-Morand ALTKIRCH
	C1115	(Pierre)	MERCREDI de 11h15 à 12h	⇨ Salle Polyvalente, MJC, L'Agora
	C17	(Valentin)	MERCREDI de 17h à 17h45	⇨ Préau du Groupe scolaire, École de CARSPACH
Nouveau	**D1545**	(Gilles)	JEUDI de 15h45 à 16h30	⇨ Salle Polyvalente, MJC, L'Agora

** : Rentrée à partir du lundi 07/11/22*

MINI-GYM avec Pierre OTTIÉ, Alana KOHLMANN ou Valentin GUYOT 125 € + adhésion

Pour les enfants scolarisés en maternelle (environ 3/5 ans), sans la participation des parents. */!\ Durant la séance, les parents ne bénéficient pas d'espace d'accueil dans l'enceinte des écoles.*
Matériel : Tenue sportive, Cheveux attachés, Gourde d'eau

⇨ *Salle de motricité, École Saint-Morand ALTKIRCH* ⇨ *Préau du Groupe scolaire, École de CARSPACH*

Groupe	**AB17**	(Pierre)	MARDI de 17h à 17h45	
	AB1745	(Pierre)	MARDI de 17h45 à 18h30	
	AC1630	(Pierre)	MERCREDI de 16h30 à 17h15	⇨ Salle de Jeux, Tuileries ALTKIRCH
	AC1715	(Pierre)	MERCREDI de 17h15 à 18h	
Groupe	**CC1530**	(Valentin)	MERCREDI de 15h30 à 16h15	
Groupe	**CC1615**	(Valentin)	MERCREDI de 16h15 à 17h	
Nouveau Groupe	**AD18**	(Alana)	JEUDI de 18h à 18h45	

GYM JUNIORS avec Pierre OTTIÉ 90 € + adhésion + CM*

Découverte et perfectionnement gymnique en s'amusant, travail ludique de la motricité et de la latéralité.
Matériel : Tenue sportive obligatoire, Cheveux attachés, Gourde d'eau

Groupe	**A1730 (6/8 ans)**	LUNDI de 17h30 à 18h30	**D18. (9/10 ans)**	JEUDI de 18h à 19h
	D17 (6/8 ans)	JEUDI de 17h à 18h	**E18. (9/10 ans)**	VENDREDI de 18h à 19h
	E17 (6/8 ans)	VENDREDI de 17h à 18h	⇨ Salle de Gym, COSEC ALTKIRCH	

TRAMPOLINE avec Pierre OTTIÉ 90 € + adhésion + CM*

Sport acrobatique et discipline de gymnastique, le trampoline allie sauts et rigueur tout en respectant les normes de sécurité. Offrez vous ce sport symbole du plus léger que l'air !
Matériel : Tenue sportive, ballerines de gymnastique, Cheveux attachés, Gourde d'eau

Groupe	**A1830 (8/12 ans)**	LUNDI de 18h30 à 20h		
	E19 (8/12 ans)	VENDREDI de 19h à 20h30		
	A20 (13/17 ans)	LUNDI de 20h à 21h30	⇨ Salle de Gym,	
	D19 (13/17 ans)	JEUDI de 19h à 20h30	COSEC ALTKIRCH	

GYM-TONIC avec Sabine VOGEL 80 € (+25 €) + adhésion + CM*

Améliorer sa condition physique en renforçant tous ses groupes musculaires, avec et sans matériel, en musique et dans la bonne humeur.
Matériel : Tenue sportive, Baskets à semelles blanches propres tirées du sac, Serviette, (+ Ballon-paille le mercredi), (+ Tapis de sol le jeudi), Gourde d'eau
Cotisation: 80 € pour 1 séance hebdomadaire + 25 € par séance hebdo. supplémentaire /!\ places limitées dans chaque groupe

Adultes et Adolescents dès 16 ans

Échauffement aérobic/aéroboxe, renforcement musculaire, gliding, chorégraphies LIA/Latino
Groupe A19 LUNDI de 19h à 20h ⇨ Salle de Danse, Palestre

Échauffement aérobic, chorégraphies LIA/Latino
Nouveau B19 MARDI de 19h à 20h ⇨ Maison des œuvres, ILLFURTH

Échauffement aérobic/latino, renforcement musculaire global pour tonifier, raffermir & galber son corps sur une musique entrainante.

Groupe	**C19**	MERCREDI de 19h à 20h15	⇨ Salle de combats, Palestre
	D1930	JEUDI de 19h30 à 20h30	⇨ Maison des œuvres, ILLFURTH

STRETCHING avec Sabine VOGEL 70 € + adhésion + CM*

S'assouplir, s'étirer, c'est autant de gagné en détente et en bien-être au quotidien. Travaillez en douceur, vous ressentirez bientôt les bienfaits du stretching. ***Adultes et Adolescents dès 16 ans***
Matériel : Tenue sportive, Tapis de sol, Serviette, Gourde d'eau
Tarif privilégié pour les adhérents aussi inscrits en Gym Tonic A19, B19, C19 ou D1930 : 25 €
Nouveau Groupe C2015 MERCREDI de 20h15 à 21h15 ⇨ Salle de Combats, La Palestre

E10 *VENDREDI de 10h à 11h* ⇨ *Salle Polyvalente, MJC, L'Agora*

Rumbafit avec Alana KOHLMANN

90 € + adhésion + CM*

Viens t'éclater sur de la musique latino en y mêlant aérobic et fitness, musculation assurée !
Matériel : Tenue sportive, Baskets à semelles blanches propres tirées du sac, Tapis de sol, Serviette, Gourde d'eau.

Adultes et Adolescents dès 16 ans

Groupe	***B20***	*MARDI de 20h à 21h*	⇨ *Salle de Jeux, Tuileries*
Nouveau	***D2015***	*JEUDI de 20h15 à 21h15*	⇨ *Salle de Danse, Palestre*

Zumba® avec Sabine VOGEL

80 € + adhésion + CM*

La musique à fond et une forme du tonnerre ! La danse-fitness, inspirée des rythmes latinos facile à suivre, vous permet de brûler des calories. Sentez la musique et laissez-vous aller !
Matériel : Tenue sportive en couleur, Baskets à semelles blanches propres tirées du sac, Gourde d'eau

Adultes et Adolescents dès 16 ans

Groupe D1815	*JEUDI de 18h15 à 19h15*	⇨ *Maison des Œuvres, ILLFURTH*
Groupe F10	*SAMEDI de 10h à 11h*	⇨ *Salle Polyvalente, MJC, L'Agora*

Gym mixte avec Gilles MARTINES, Pierre OTTIÉ ou Valentin GUYOT

90 € (+ 35 €) + adhésion + CM*

Parcours Souplesse et Forme : Une séance tonique de remise en forme en musique et dans la bonne humeur. Échauffement dynamique, travail musculaire des abdominaux, cuisses et fessiers, avant un retour au calme avec stretching et relaxation.
Matériel : Tenue sportive adaptée, Tapis de sol, Serviette, Baskets à semelles blanches propres tirées du sac, Gourde d'eau
Cotisation: 90 € pour 1 séance hebdomadaire + 35 € par séance hebdo. supplémentaire /!\ places limitées dans chaque groupe

Adultes et Adolescents dès 16 ans

Groupe A9 *(Pierre)*	*LUNDI de 9h à 10h*	⇨ *Salle Polyvalente, MJC, L'Agora*
B20 *(Valentin)*	*MARDI de 20h à 21h*	⇨ *Salle de Gym, COSEC ALTKIRCH*
D1215 *(Gilles)*	*JEUDI de 12h15 à 13h15***	⇨ *Salle Polyvalente, MJC, L'Agora*

Step avec Valentin GUYOT

80 € + adhésion + CM*

Chorégraphie entraînante pour améliorer sa condition cardio-vasculaire et musculaire sur une musique dynamique. Pour en profiter et progresser, n'oubliez pas que la clé de la réussite est dans **l'assiduité** !
Matériel : Tenue sportive, Baskets à semelles blanches propres tirées du sac, Gourde d'eau

Adultes et Adolescents dès 16 ans

Groupe E18 Débutants/Intermédiaires	*VENDREDI de 18h à 19h*	⇨ *Salle Polyvalente, MJC, L'Agora*
E19 Avancés	*VENDREDI de 19h à 20h*	

Gym Adaptée *avec Bastien GRANDJEAN, Pierre OTTIÉ ou Valentin GUYOT*

*75 € + adhésion + CM**

Gym douce avec des exercices bons pour la santé, concentrée sur la mobilité articulaire, accessible aux seniors de plus de 65 ans, et aux personnes ayant les articulations fragiles.
Matériel : Tenue sportive, Baskets à semelles blanches propres tirées du sac, Tapis de sol, Serviette, Gourde d'eau

Adultes Seniors Groupe	***A14*** *(Bastien)*	*LUNDI de 14h à 15h*	⇨ *Salle Polyvalente,*
	D9 *(Pierre)*	*JEUDI de 9h à 10h*	*MJC, L'Agora*
Nouveau	***E14*** *(Valentin)*	*VENDREDI de 14h à 15h*	

Gym d'Entretien avec Sabine VOGEL

75 € + adhésion + CM*

Se dépenser, connaître le fonctionnement de son corps, rechercher le bien-être, apprendre à gérer son effort, optimiser sa condition physique, son capital santé et les maintenir durablement. Travail par atelier qui permet à chacun(e) de progresser à son rythme.
Matériel : Tenue sportive, Baskets à semelles blanches propres tirées du sac, Tapis de sol, Serviette, Gourde d'eau

Adultes Seniors	*VENDREDI de 9h à 10h*	⇨ *Salle Polyvalente, MJC, L'Agora*

Pilates avec Alicia BOHN , Pierre OTTIÉ ou Valentin GUYOT

80 € (+ 35 €) + adhésion + CM*

La méthode Pilates est une gym douce très accessible, visant à développer le corps de façon harmonieuse, rectifier les mauvaises postures, restituer la vitalité physique & stimuler l'esprit : respiration, concentration, contrôle, fluidité, centrage, ordre, relaxation !
Matériel : Tapis de sol, Serviette, Tenue sportive, Socquettes antidérapantes, Gourde d'eau
Cotisation: 80 € pour 1 séance hebdomadaire + 35 € par séance hebdo. supplémentaire /!\ places limitées dans chaque groupe

Adultes et Adolescents dès 16 ans

Groupe A11	*(Pierre)*	*LUNDI de 11h à 12h*	
B1230**	*(Alicia)*	*MARDI de 12h30 à 13h30***	
B17	*(Alicia)*	*MARDI de 17h à 18h*	
C9	*(Pierre)*	*MERCREDI de 9h à 10h*	
C10	*(Pierre)*	*MERCREDI de 10h à 11h*	
D10	*(Pierre)*	*JEUDI de 10h à 11h*	⇨ *Salle Polyvalente,*
D11	*(Pierre)*	*JEUDI de 11h à 12h*	*MJC, L'Agora*
E1230**	*(Valentin)*	*VENDREDI de 12h30 à 13h30***	

*Toutes les informations relatives à **l'adhésion**, la **procédure d'inscription**, les **dates de début et fin des séances** et le **règlement intérieur** sont en **PAGE 4**.*

Propreté : Pour le confort de tous durant la pratique des activités en salle de sport, pensez à toujours prendre vos baskets à semelles blanches, chaussons d'escalade ou chaussures de danse à la main, et ne les portez pas en arrivant !
CM* : Veuillez fournir un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de l'activité.

Mini-Escalade avec Gilles MARTINES ou Bastien GRANDJEAN 125 € + adhésion + CM*

Découvrir l'escalade en duo avec un parent (partenaire pour l'assurage).
Matériel pour tous : tenues sportives et chaussures confortables propres (tenant bien au pied)

(4/7 ans avec 1 adulte)	***Groupe MC16***	*(Bastien)*	*MERCREDI de 16h à 17h*[3]*
	Groupe MC17	*(Bastien)*	*MERCREDI de 17h à 18h*
	Groupe MC18	*(Bastien)*	*MERCREDI de 18h à 19h*
	Groupe ME18	*(Gilles)*	*VENDREDI de 18h à 19h*

⇨ *Salle Artificielle d'Escalade, Palestre*

[3]: 2 à 5 séances pourront être reportées ou annulées dans ce groupe selon le calendrier lycéen UNSS.*

ESCALADE avec Gilles MARTINES ou Bastien GRANDJEAN 105 € + adhésion + CM*

Initiation et découverte de l'escalade en salle, apprentissage des différentes techniques de sécurité et gestuelles de grimpe. En participant, travaillez coordination et latéralité en s'amusant.
Matériel : Tenue sportive, Chaussons d'escalade, Gourde d'eau

Groupe	***AA18 (8/12 ans)***	*LUNDI de 18h à 19h*	⇨ *Salle Artificielle d'Escalade, Palestre ALTKIRCH*
	AB18 (8/12 ans)	*MARDI de 18h à 19h*	⇨ *Salle Artificielle d'Escalade, Palestre ALTKIRCH*
	HC16 (8/12 ans)	*MERCREDI de 16h à 17h*	⇨ *Mur Artificiel d'Escalade, COSEC HIRSINGUE*
	HC17 (8/12 ans)	*MERCREDI de 17h à 18h*	⇨ *Mur Artificiel d'Escalade, COSEC HIRSINGUE*
	AA19 (11/14 ans)	*LUNDI de 19h à 20h*	⇨ *Salle Artificielle d'Escalade, Palestre ALTKIRCH*
	HC18 (11/14 ans)	*MERCREDI de 18h à 19h*	⇨ *Mur Artificiel d'Escalade, COSEC HIRSINGUE*
	AD18 (13/17 ans)	*JEUDI de 18h à 19h*	⇨ *Salle Artificielle d'Escalade, Palestre ALTKIRCH*
	AD19 (13/17 ans)	*JEUDI de 19h à 20h*	⇨ *Salle Artificielle d'Escalade, Palestre ALTKIRCH*
	AA20 Adultes	*LUNDI de 20h à 21h*	⇨ *Salle Artificielle d'Escalade, Palestre ALTKIRCH*
(Bastien)	***AC19 Adultes***	*MERCREDI de 19h à 20h*	⇨ *Salle Artificielle d'Escalade, Palestre ALTKIRCH*

Tennis de Table avec Géraldine COGNARD ou Valentin GUYOT 75 € + adhésion + CM*

Sport se jouant en simple ou en double. Vous souhaitez améliorer vos réflexes, apprendre à smasher comme un pro et à donner de l'effet à la balle ?! Alors venez nous rejoindre ! Un championnat CDSLS par équipe est ouvert aux jeunes et aux adultes.
Matériel : Tenue sportive, Baskets à semelles blanches propres tirées du sac, Raquette personnelle

Groupe A19	***(10/14 ans)*** *(Valentin)*	*LUNDI de 19h à 20h*	⇨ *Salle Polyvalente,*
Groupe A20	***Adultes (dès 15ans)***	*LUNDI de 20h à 22h*	*MJC, L'Agora*

Court de tennis Hirtzbach 15 €/10€ (Réduits) + adhésion

Pour les adhérents de la MJC : profitez des courts de Tennis de l'Espace de Loisirs de Hirtzbach pour vous entraîner en cotisant pour l'année du 1er novembre au 31 octobre suivant.
La réservation d'un court se fait sur **www.mjc-altkirch.fr/services/court-de-tennis-de-hirtzbach/**
Prenez l'habitude de réserver un créneau pour plus de confort !
Une caution de 7€ est à prévoir en plus pour le prêt de la clé de la saison.

Marche Nordique avec Alicia BOHN ou Pierre OTTIÉ 70 € (+20 €*) + adhésion + CM*

Chaque semaine, un parcours différent, un moment sportif et convivial pour prendre soin de soi par tous temps… Efficace, la marche rapide limite impacts au sol et vibrations. Bonne pour le cœur, le souffle, la tonicité et même les abdos… et sans trop d'effort !
Cotisation: 70 € pour 1 séance hebdomadaire + 20 € par séance hebdo. supplémentaire /!\ places limitées dans chaque groupe
Matériel : Bâtons, chaussures de marche, tenue sportive et équipement de sécurité réfléchissant, lampe frontale, Gourde d'eau.

Groupe A9	*(Alicia)*	*LUNDI de 9h à 10h15*
Groupe C19	*(Pierre)*	*MERCREDI de 19h à 20h15*
Groupe D1430 Seniors	*(Alicia)*	*JEUDI de 14h30 à 15h45*
Groupe E9	*(Pierre)*	*VENDREDI de 9h à 10h15*

⇨ *1er RDV après les vacances devant la MJC, puis les RDV suivants seront indiqués en fin de séance tout au long de l'année.*

Nouveau Cross Training avec Ceb 120 € + adhésion + CM*

Cette activité vous permettra d'allier renforcement musculaire et cardiovasculaire sous forme d'ateliers adaptés à tous niveaux.
Matériel : Tenue sportive, Gourde d'eau (voir avec l'animateur pour la suite).
Groupe F1030 Adultes *SAMEDI de 10h30 à 12h* ⇨ *ALTKIRCH*
Venez-vous amuser tout en travaillant votre motricité, votre coordination en exécutant des exercices ludiques.
Groupe C11 (6/11 ans) *MERCREDI de 11h à 12h* ⇨ *Préau du Groupe scolaire, École de CARSPACH*

Nouveau Tir-à-l'Arc avec Gilles MARTINES ou Valentin GUYOT — 90 € + adhésion + CM*

Initiation et perfectionnement à l'apprentissage du tir à l'arc.
Matériel obligatoire : Tenue sportive, et gourde d'eau.
Groupe B18 (11/14 ans) *MARDI de 18h à 19h*
Groupe D1645 (7/10 ans) *JEUDI de 16h45 à 17h45*[RS]* ⇨ *Stand de tir de l'ASOR, Altkirch*
**[RS] : Pour le ramassage en pédibus/minibus des élèves de l'école des Tuileries pour les activités débutant à la sortie des classes, inscrivez-vous ! (Option à 5€ pour la saison)*

Roller avec Bastien GRANDJEAN — 80 € + adhésion + CM*

Initiation et perfectionnement à l'apprentissage de la pratique du Roller.
Matériel obligatoire : Tenue sportive, Rollers, Casque, Protections poignets & genoux et gourde d'eau.
Groupe C10 (4/10 ans Débutants) *MERCREDI de 10h à 11h*
Groupe C11 (7/10 ans Initiés) *MERCREDI de 11h à 12h*
⇨ *Salle L.CAPDET (Préau)*

Roller-Hockey avec Bastien GRANDJEAN — 90 € + adhésion + CM*

Activité d'initiation et de perfectionnement au Roller-Hockey en salle. C'est un sport physique et stratégique mais, à la différence du hockey sur glace, les charges sont interdites. Cette discipline allie autant les sensations de glisse du Roller que l'esprit d'équipe propre aux sports collectifs comme le Hockey.
Matériel obligatoire : Tenue sportive, Rollers, Crosse, Casques, Protections poignets & genoux et gourde d'eau.
**Nota Bene : Le Roller-Hockey devient aussi Hockey sur glace à l'ouverture de la patinoire hivernale d'ALTKIRCH.*
Groupe C1330 (8/17 ans) *MERCREDI de 13h30 à 15h30* ⇨ *Salle L.CAPDET (Préau)*

VTT avec Gilles MARTINES & Noël STIMPFLING — 90 € + adhésion + CM*

Au programme : découverte des chemins du Sundgau par tous temps, entretien de ton vélo et préparation d'un séjour 100% VTT.
Matériel obligatoire : Tenue sportive adaptée à la météo avec équipement de sécurité réfléchissant, Gourde d'eau remplie, Casque, VTT en bon état (vérifiez pneus, freins, système de changement de vitesse)
/!\ Sans matériel adapté, le jeune ne pourra participer à la séance.
Groupe C845 *Ecoliers* ***(8/10 ans)*** *MERCREDI de 8h45 à 10h45*
Groupe C1330 *Collégiens* ***(11/14 ans)*** *MERCREDI de 13h30 à 15h30*
⇨ *RDV de départ à la MJC, L'Agora*
/!\ soyez ponctuels, le départ est à l'heure du RDV pour éviter le ballet des voitures sur le parking.

Velo & E-bike pour Tous avec Gilles MARTINES & Valentin GUYOT — 90 € + adhésion + CM*

Sortons les vélos, ou votre vélo e-bike, le Sundgau regorge de pistes cyclables qui ne demandent qu'à être explorées ! Vous avez la possibilité d'essayer les vélos électriques disponibles pour participer à cette activité.
Matériel obligatoire : Tenue sportive adaptée à la météo avec équipement de sécurité réfléchissant, Gourde d'eau remplie, Casque, Vélo en bon état (vérifiez pneus, freins, système de changement de vitesse)
Adultes Loisirs & Seniors
Groupe B14 *MARDI de 14h à 15h30*
Groupe D9 30 *JEUDI de 9h30 à 11h*
⇨ *1er RDV après les vacances devant la MJC, puis les RDV suivants seront indiqués en fin de séance tout au long de l'année.*

Prêt de Vélos électriques — adhésion

Le **Pays du Sundgau** a mis à disposition de la MJC 3 vélos à assistance électrique pour ses adhérents ! À essayer quelques heures sur RDV pour une balade, ou pour une course en ville, seul ou à plusieurs...
Inscrivez-vous sur **www.mjc-altkirch.fr/services/pret-de-velos-a-assistance-electrique/** pour bénéficier du prêt en nous indiquant la période souhaitée. Nous vous recontacterons pour prendre un rendez-vous pour la remise et l'explication du fonctionnement. Il faudra nous transmettre impérativement les documents suivant le jour de l'emprunt : votre carte d'identité, un chèque de caution par vélo de 400€ à l'ordre de la MJC ALTKIRCH, d'une attestation d'assurance de responsabilité civile, et bien entendu, d'un casque de vélo pour chaque cycliste. Pensez à votre sécurité !

Toutes les informations relatives à ***l'adhésion****,* ***la procédure d'inscription****,* ***les dates de début et fin des séances*** *et le* ***règlement intérieur*** *sont en* ***PAGE 4****.*

CAFÉ DES AIDANTS® AVEC GORDANA VILLE & CAMILLE HOFFMANN

Le Café des aidants® est un lieu, un temps et un espace d'information, destiné à tous les aidants non professionnels, quels que soient l'âge et la pathologie de leur proche, notamment dans le champ du handicap. Ces rencontres seront co-animées par les psychologues de l'APEI Sud Alsace de Hirsingue ayant une expertise du handicap et de ses aidants. A chaque rencontre une thématique est proposée pour amorcer des échanges autour de son vécu d'aidant. L'objectif est d'offrir un lieu dédié, pour échanger et rencontrer d'autres aidants dans un cadre convivial.

Renseignements & inscription sur www.apei-sudalsace.fr ou au 03 89 40 50 64

Aidants *un MARDI du mois de 10h à 11h30, (rdv selon le calendrier page 8/9)* ⇨ *Foyer, L'Agora*

RÉUNIONS ALCOOLIQUES ANONYMES

& GROUPE FAMILIAL AL-ANON

Vous êtes confronté à un problème d'alcool ? Le groupe Alcooliques anonymes "ESPOIR SUNDGAU ALTKIRCH" ou le Groupe familial Al-Anon pourraient vous aider. Venez en parler.
Réunions hebdomadaires au Foyer de la MJC, le **Vendredi soir à 20h30**, et réunions ouvertes à tous le dernier vendredi du mois à 20h30,
sauf durant les manifestations et les 2 weekends de la 1ère quinzaine d'août.

N°Cristal 09 69 39 40 20
APPEL NON SURTAXE

Maison des Jeunes et de la Culture
de la Communauté de Communes d'ALTKIRCH
1a rue des Vallons - 68130 ALTKIRCH
03 89 40 98 91 / info@mjc-altkirch.fr

Photo

Simplifiez-vous la vie : envoyez la nous par mail avec votre smartphone :-)

BULLETIN D'ADHÉSION 2022-23

Le plus simple : Inscrivez-vous sur www.mjc-altkirch.fr ! Sinon transmettez à la MJC ce formulaire avec règlement, photo, certificat médical et une enveloppe timbrée adressée à votre nom. ***(voir page 4)***

Carte d'Adhérent N° : _____// Pensez à demander votre carte d'adhésion
□ Nouvelle Adhésion □ Renouvellement d'Adhésion

Nom de l'Activité : _____ **Groupe/Horaire :** _____

Avez-vous déjà pratiqué cette activité ? □ Non, ou très peu, je suis débutant. □ Oui, à la MJC. □ Oui, ailleurs.

IMPORTANT Pour toute inscription aux **activités sportives,** veuillez fournir **obligatoirement** un **certificat médical d'aptitude**.

Nota Bene : Début des inscriptions à **partir du 1er septembre 2022** & Rentrée des activités **lundi 12 septembre 2022**

Je, soussigné(e) Nom : _____ **Prénom :** _____

Adresse : _____

Code postal : _____ **Ville :** _____

N°☎ Portable : _____ **Contact ☎ de secours :** _____

Date de naissance : ___/___/_____ **Adresse Email :** _____@_____

adhère à l'association pour la saison 2022/23. J'ai pris connaissance du règlement de l'association, de mes droits et devoirs en tant qu'adhérent, notamment de vote et participation aux assemblées générales .

Pour les mineurs, merci d'indiquer le responsable légal : _____
Nom des personnes autorisées à récupérer l'enfant en fin de séance : □ Parents □ : _____
_____

Newsletter : Si vous ne souhaitez pas recevoir les newsletters de la MJC par mail, mais uniquement les informations concernant directement votre activité (absence/modification horaires etc.), cochez ici : □

Image : Si vous refusez l'utilisation par la MJC de photographies prises pendant les activités, et leur diffusion sur le site internet et les réseaux sociaux de la MJC, cochez ici : □

Pour des raisons évidentes de sécurité, les **mineurs** doivent obligatoirement être confiés à l'animateur en personne au début de chaque séance, de même, ils devront être recherchés devant la salle à la fin de la séance par un adulte. La MJC se décharge de toute responsabilité si ces précautions ne sont pas respectées.
Pour le bon déroulement de l'activité au sein d'un groupe, il est important d'être ponctuel, à l'arrivée comme au départ, et assidu ! C'est la clé pour évoluer, profiter pleinement, et enfin s'épanouir toute l'année.

Date : _____ **Signature :**

Mode de paiement acceptés : Chèques à l'ordre de la MJC ALTKIRCH, Espèces et ANCV
Adhésion saisonnière individuelle obligatoire :
□ 15 €,
□ 10 € tarif réduit : jeunes, retraités, demandeurs d'emploi,
□ 5 € à partir du 3ème membre d'un même foyer.

Cotisation : _____ € Observations : _____
_____

Total : _____ € _____