



2020

-

2021

CARNET D'ACTIVITES

Gym d'entretien Seniors

Gym d'entretien pour retraités actifs

Gym forme adultes

Renforcement musculaire (méthode pilates)

Renforcement musculaire (circuit training – stretching)

Pilates

Danse classique

Barre au sol

Hip hop

Modern'Jazz

Yoga

Natha Yoga

Aquarelle

Vous trouverez dans ce fascicule, toutes les activités que vous propose l'A.B.C.L pour la saison 2020 - 2021.

- pour les enfants et les ados : danse classique, modern'jazz et hip hop
- pour les adultes : gymnastique, renforcement musculaire, relaxation, pilates, barre au sol, modern'jazz, hip hop.

et sur le plan artistique et culturel : yoga et Natha yoga , aquarelle
Toutefois, les cours seront ouverts sous réserve d'un nombre suffisant d'élèves.

Il est possible de régler en 3x (encaissement Nov-Fév-Avril) mais les 3 chèques doivent obligatoirement être remis lors de l'inscription.

Documents à fournir obligatoirement pour votre inscription :

- Bulletin d'inscription.
- Certificat médical (hormis pour la section aquarelle) ou attestation de santé selon le cas.
- Cotisation.

Tarifs dégressifs pour les familles et ce, quelles que soient les activités choisies : 3 enfants d'une même famille (enfant de moins de 20 ans) : - 20% (non cumulable avec autre remise)

Les cotisations sont dues pour l'année entière et ne seront pas remboursées en cas d'abandon de l'activité par le Membre.

Pour tout renseignement, vous pouvez vous adresser à :

Jean Paul ZIMMERER Président : 06 07 08 88 46

Josiane DECHAMP, Vice-Présidente : 06 60 63 91 51

Josiane CLEMENTZ, Secrétaire : 06 68 09 43 60

Toute l'équipe de l'ABCL vous souhaite une très belle rentrée !

Manifestation à retenir

Juin 2021 : **GALA DE DANSE**

Activités		Jours	Heures	Responsables
Gym d'entretien seniors		Mardi	09h10	Valérie HAMANN
Gym d'entretien retraités actifs		Mardi	08h00 10h30	Valérie HAMANN Valérie HAMANN
Gym forme adultes		Mercredi Jeudi	18h30 08h30	Claudine MONNIER Claudine MONNIER
Renforcement musculaire		Lundi Mardi Jeudi Jeudi	19h30 09h00 09h35 19h30	Valérie HAMANN Claudine MONNIER Claudine MONNIER Valérie HAMANN
Pilates		Lundi Lundi Mercredi Mercredi Mercredi Vendredi	08h30 18H30 09h00 10h00 19h45 09h00	Claudine MONNIER Valérie HAMANN Chrystel FALZON Chrystel FALZON Claudine MONNIER Chrystel FALZON
Danse classique	Eveil	Lundi	16h45	Valérie HAMANN
	Initiations	Lundi	17h30	Valérie HAMANN
	Débutantes 2	Jeudi	16h45	Valérie HAMANN
	Barre au sol	Jeudi	18h30	Valérie HAMANN
	Débutantes 1	Vendredi	17h00	Valérie HAMANN
	Intermédiaires	Vendredi	18h00	Valérie HAMANN
	Classiques Adultes	Vendredi	19h30	Valérie HAMANN
Hip-hop	Intermédiaires	Mardi	20h15	Marion KOLODZIEJCZAK
	Débutants 1	Mercredi	13h45	Marion KOLODZIEJCZAK
	Débutants 2	Mercredi	14h45	Marion KOLODZIEJCZAK
Modern'Jazz	Crystal Dance	Lundi	19h00	Sandrine HERBERT
	Initiations	Mardi	16h30	Sandrine HERBERT
	Juniors Interm	Mardi	17h15	Sandrine HERBERT
	Ados Avancés	Mardi	18h15	Sandrine HERBERT
	Juniors (collège)	Mercredi	16h00	Sandrine HERBERT
	Ados(lycée)	Mercredi	17h00	Sandrine HERBERT
	Ados Interm	Mercredi	18h00	Sandrine HERBERT
	Adultes débutants	Mercredi	19h00	Sandrine HERBERT
	Adultes Interm	Mercredi	20h00	Sandrine HERBERT
Yoga		Lundi	20h30	Gabrielle ZITO
		Mercredi	10h30	Gabrielle ZITO
Natha Yoga		Lundi	09h30	Aude PILLET
Aquarelle		Lundi	09h00	Martine Hentschel

Travail du mouvement, de l'équilibre et de la posture.

Responsable **Valérie HAMANN**
Tél. 06 14 15 08 66

Lieu Salle d'activités
4 rue de France à BRUNSTATT

Début des cours Le Mardi 15 septembre 2020

Horaires Mardi 9h10 à 10h10

Cotisation annuelle 115 € (Habitants Brunstatt-Didenheim)
130 € (Extérieurs)

Inscription lors des deux premiers cours.

Documents à fournir obligatoirement pour votre inscription :

- Bulletin d'inscription
- Certificat médical
- Cotisation

Fiche d'inscription à télécharger sur site internet de la Mairie ou à retirer en Mairie et à remettre au professeur lors des 2 premiers cours.



**GYM D'ENTRETIEN
POUR RETRAITES ACTIFS**

Cours avec ou sans petit matériel (élastique, haltères, ballon paille).

Responsable **Valérie HAMANN**
Tél. 06 14 15 08 66

Lieu Salle d'activités 4 rue de France à BRUNSTATT
Salle Municipale des Sports - 1er étage - BRUNSTATT

Début des cours Le Mardi 15 septembre 2020

Horaires

Mardi	8h00 à 9h00	Salle d'activités rue de France
	10h30 à 11h30	Salle municipale des sports

<u>Cotisation annuelle</u>	115 € (Habitants Brunstatt-Didenheim)
	130 € (Extérieurs)

Inscription lors des deux premiers cours.

Documents à fournir obligatoirement pour votre inscription :

- Bulletin d'inscription
- Certificat médical
- Cotisation

Fiche d'inscription à télécharger sur site internet de la Mairie ou à retirer en Mairie et à remettre au professeur lors des deux premiers cours.



DANSE CLASSIQUE / BARRE AU SOL

Barre au sol : série d'exercices de danse classique effectués au sol. Cette discipline développe et améliore le positionnement, la posture et la souplesse.

Responsable **Valérie HAMANN**
Tél. 06 14 15 08 66

Lieu Salle Municipale des Sports - 1er étage - BRUNSTATT

Début des cours Le lundi 07 septembre 2020

Horaires (sous réserve d'un nombre suffisant d'élèves)

Lundi	16h45 à 17h30	Eveil (5-6 ans)
	17h30 à 18h30	Initiation

Jeudi	16h45 à 18h15	Débutantes 2
	18h30 à 19h30	Barre au sol

📅	Vendredi	17h00 à 18h00	Débutantes 1
		18h00 à 19h30	Intermédiaires
		19h30 à 21h00	Classique Adultes

<u>Cotisation annuelle</u>	1 cours	130 € (Habitants Brunstatt-Didenheim) 150 € (Extérieurs)
----------------------------	---------	---

Débutantes, Avancés ou Intermédiaires 180 € (Habitants Brunstatt-Didenheim)
200 € (Extérieurs)

Avancés ou Intermédiaires + Barre au sol	270 € (Habitants Brunstatt-Didenheim)
	310 € (Extérieurs)

Inscription : le jeudi 03 septembre 2020 de 17h à 18h30 à la Salle Municipale des Sports ou fiche d'inscription à télécharger sur site internet de la Mairie et à adresser à Valérie HAMANN, 50 rue du Dr Léon Mangeney 68100 MULHOUSE.

Documents à fournir obligatoirement pour votre inscription :

- Bulletin d'inscription
- Certificat médical
- Cotisation



Responsable **Claudine MONNIER**
10A rue de la Carrière 68720 HOCHSTATT - Tél. 06 75 39 71 35

Activité Cardio - Renforcement musculaire - Coordination, équilibre - Stretching

Lieu Salle d'activités - 4 rue de France à BRUNSTATT (Mercredi)
Salle Municipale des Sports - Rue Bitz à BRUNSTATT (Jeudi)

Début des cours Le Mercredi 02 septembre 2020

<u>Horaires</u>	Mercredi	18h30 à 19h30	Salle d'activités, rue de France
	Jeudi	8h30 à 9h30	Salle Municipale des sports, rue Bitz

Cotisation annuelle 1 cours 130 € (Habitants Brunstatt-Didenheim)
150 € (Extérieurs)

Inscription : lors des 2 premiers cours ou fiche d'inscription à télécharger sur site internet de la Mairie
Mairie et à remettre au professeur lors du 1er cours.

Documents à fournir obligatoirement pour votre inscription :

- Bulletin d'inscription
- Certificat médical
- Cotisation



RENFORCEMENT MUSCULAIRE / CIRCUIT TRAINING & STRETCHING / PILATES

Cours du lundi : cours tonique avec ou sans petit matériel (haltères, élastique, ballon paille, gymball) : cours du lundi.

Cours du jeudi : cours dynamique présenté sous forme d'ateliers.

Responsable **Valérie HAMANN**
Tél. 06 14 15 08 66

Lieu Salle Municipale des Sports - 1er étage - BRUNSTATT

Début des cours : Lundi 07 septembre 2020

↳	Lundi	18h30 à 19h30	Pilates
		19h30 à 20h30	Cours tonique
↳	Jeudi	19h30 à 20h30	Cours dynamique + stretching (ateliers)

Cotisation annuelle Cours du lundi 130 € (Habitants Brunstatt-Didenheim)
150 € (Extérieur)

2 cours 230 € (Habitants Brunstatt-Didenheim)
270 € (Extérieur)

Inscription : lors des 2 premiers cours ou fiche d'inscription à télécharger sur site internet de la Mairie et à remettre à Valérie HAMANN.

Documents à fournir obligatoirement pour votre inscription :

- Bulletin d'inscription
- Certificat médical
- Cotisation



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Méthodes Pilates

10A rue de la Carrière 68720 HOCHSTATT - Tél. 06 75 39 71 35

Lieu Salle Municipale des Sports - 1er étage - BRUNSTATT

Début des cours : Mardi 01 septembre 2020

 **Mardi 9h00 à 10h00**

 Jeudi 9h35 à 10h35

<u>Cotisation annuelle</u>	1 cours	130 € (Habitants Brunstatt-Didenheim) 150 € (Extérieurs)
----------------------------	---------	---

2 cours (mardi + jeudi)	230 € (Habitants Brunstatt-Didenheim)
	270 € (Extérieurs)

Inscription : lors des 2 premiers cours ou fiche d'inscription à télécharger sur site internet de la Mairie et à remettre à Claudine MONNIER.

Documents à fournir obligatoirement pour votre inscription :

- Bulletin d'inscription
- Certificat médical
- Cotisation



Responsable **Marion KOLODZIEJCZAK**
20 rue Fresnel
68310 Wittelsheim
Tél. 06 79 50 59 55

Activité Hip hop (enfants, ados)

Lieu Salle Municipale des Sports - 1er étage - BRUNSTATT

Début des cours Le Mardi 15 septembre 2020

Horaires (sous réserve d'un nombre suffisant d'élèves)

 **Mardi** 20h15 à 21h30 Intermédiaires

	Mercredi	
	13h45 à 14h45	Débutants 1
	14h45 à 16h00	Débutants 2

<u>Cotisation annuelle</u>	1 cours	145 € (Habitants Brunstatt-Didenheim) 165 € (Extérieurs)
----------------------------	---------	---

Inscription : le jeudi 03 septembre 2020 de 17h à 18h30 à la Salle Municipale des Sports ou fiche d'inscription à télécharger sur site internet de la Mairie et à adresser à Marion KOŁODZIEJCZAK, 20 rue Fresnel, 68310 Wittelsheim

Documents à fournir obligatoirement pour votre inscription :

- Bulletin d'inscription
- Certificat médical
- Cotisation



Responsable **Sandrine HERBERT**
Tél. 06 99 08 54 85

Lieu Salle Municipale des Sports - 1er étage - BRUNSTATT

Début des cours Le Mardi 08 septembre 2020

Horaires (sous réserve d'un nombre suffisant d'élèves)

↺	Mardi	16h30 à 17h15	Initiation (primaire)
		17h15 à 18h15	Juniors Intermédiaires (collège)
		18h15 à 19h15	Ados Avancés (lycée)
↺	Mercredi	16h00 à 17h00	Juniors (collège)
		17h00 à 18h00	Ados (lycée)
		18h00 à 19h00	Ados Intermédiaires (lycée)
		19h00 à 20h00	Adultes Débutantes
		20h00 à 21h00	Adultes Intermédiaires

<u>Cotisation annuelle</u>	1 cours	130 € (Habitants Brunstatt-Didenheim) 150 € (Extérieurs)
----------------------------	---------	---

2 cours 230 € (Habitants Brunstatt-Didenheim)
270 € (Extérieurs)

Inscription : le jeudi 03 septembre 2020 de 17h à 18h30 à la Salle Municipale des Sports ou fiche d'inscription à télécharger sur site internet de la Mairie et à adresser Sandrine HERBERT, 53bis rue du Burn, Brunstatt - 68350 BRUNSTATT-DIDENHEIM.

Documents à fournir obligatoirement pour votre inscription :

- Bulletin d'inscription
- Certificat médical
- Cotisation



Activité douce de renforcement musculaire profond basé sur la respiration et travail de correction posturale.

Excellent pour le dos et la sangle abdominale.

Responsables **Chrystel FALZON : Cours du mercredi matin et du vendredi matin**
06 13 08 14 69 (contact uniquement par SMS)

Valérie HAMANN : Cours du lundi soir
Tél 06 14 15 08 66

Claudine MONNIER : cours du lundi matin et du mercredi soir
10A rue des Carrières 68720 HOCHSTATT - 06 75 39 71 35

Lieu Salle Municipale des Sports 1er étage BRUNSTATT (lundi et mercredi matin)
Espace Saint Georges, rue du Château BRUNSTATT (cours du mercredi soir)

Début des cours Le Lundi 07 septembre 2020

<u>Horaires</u>	Lundi	08h30 à 09h30	Salle Municipale des Sports (Claudine)
	Lundi	18h30 à 19h30	Salle Municipale des Sports (Valérie)
	Mercredi.	09h00 à 10h00	Salle Municipale des Sports (Chrystel)
		10h00 à 11h00	Salle Municipale des Sports (Chrystel)
		19h45 à 20h45	Espace Saint Georges (Claudine)
	Vendredi	09h00 à 10h00	Salle municipale des sports (Chrystel)

Cotisation annuelle 1 cours 130 € (Habitants Brunstatt-Didenheim)
150 € (Extérieurs)

Inscription : lors des 2 premiers cours ou fiche d'inscription à télécharger sur site internet de la Mairie (ou à retirer sur place à la Mairie) et à remettre au professeur.

Documents à fournir obligatoirement pour votre inscription :

- Bulletin d'inscription
- Certificat médical
- Cotisation



Responsable

2 rue du Jura

Tél. 03 89 43 03 92

Activité

Yoga

Lieu

Salle Municipale des Sports 1er étage BRUNSTATT (cours du lundi)

Espace Saint Georges, Salle Tatami BRUNSTATT (cours du mercredi)

Début des cours

Le Lundi 07 septembre 2020

Horaires

Lundi

20h30 à 21h30

Salle Municipale des Sports - 1er étage

Mercredi

10h30 à 11h30

Espace Saint Georges, salle Tatami

Cotisation annuelle

1 cours

130 € (Habitants Brunstatt-Didenheim)

150 € (Extérieurs)

2 cours (Lundi + mercredi)

230 € (Habitants Brunstatt-Didenheim)

270 € (Extérieurs)

Inscription

: lors des 2 premiers cours ou fiche d'inscription à télécharger sur le site internet de la

Mairie.

Documents à fournir obligatoirement

- Bulletin d'inscription
- Certificat médical
- Cotisation



Responsable : Aude PILLET

Activité Natha yoga

Lieu Salle Municipale des Sports, 1er étage, BRUNSTATT

Début des cours Le Lundi 14 septembre 2020

Horaires Lundi 9h30 à 11h00

Cotisation annuelle 180 € (Habitants Brunstatt-Didenheim)
200 € (Extérieurs)

Inscription : lors des 2 premiers cours ou fiche d'inscription à télécharger sur le site internet de la Mairie.

Documents à fournir obligatoirement pour votre inscription :

- Bulletin d'inscription
- Certificat médical
- Cotisation



Responsable **Martine HENTSCHEL**
Tél. 0611542358

Lieu Salle Paul Meyer
11 rue du Château à BRUNSTATT

Début des cours Le Lundi 5 Octobre

Horaires Lundi de 9h00 à 11h00

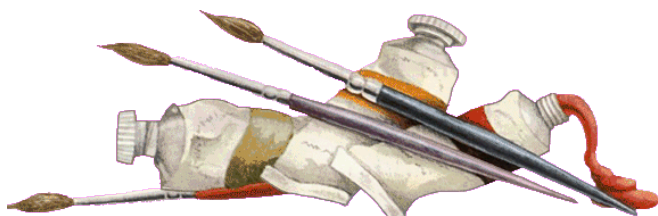
Cotisation annuelle (hors matériel) 160 € (Habitants Brunstatt-Didenheim)
190€ (Extérieurs)

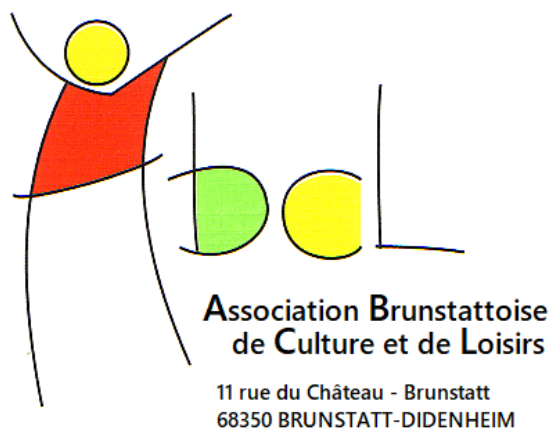
Inscription lors des deux premiers cours.

Documents à fournir obligatoirement pour votre inscription :

- Bulletin d'inscription
- Cotisation

Fiche d'inscription à télécharger sur site internet de la Mairie ou à retirer en Mairie et à remettre au professeur lors des 2 premiers cours.





COMITE DIRECTEUR

Président	Jean-Paul ZIMMERER
Vice-Présidente	Josiane DECHAMP
Secrétaire	Josiane CLEMENTZ
Assesseeurs	Jacqueline BAY
	Gilles KLEIN