



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

Manifestation à retenir

Juin 2021 : **GALA DE DANSE**

Important :

L'ABCL rappelle à tous ses membres les gestes barrières recommandés au niveau national pour se protéger du coronavirus (port du masque obligatoire à partir de 11 ans et à enlever au moment de l'activité, lavage des mains ou gel hydro alcoolique avant et après chaque activité, apport de son matériel personnel si besoin, respect de la distanciation...) et vous remercie de votre implication.

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

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 Initiations Débutantes 2 Barre au sol Débutantes 1 Intermédiaires Classiques Adultes	Lundi Lundi Jeudi Jeudi Vendredi Vendredi Vendredi	16h45 17h30 16h45 18h30 17h00 18h00 19h30	Valérie HAMANN Valérie HAMANN Valérie HAMANN Valérie HAMANN Valérie HAMANN Valérie HAMANN Valérie HAMANN
Hip-hop	Intermédiaires Débutants 1 Débutants 2	Mardi Mercredi Mercredi	20h15 13h45 14h45	Marion KOLODZIEJCAK Marion KOLODZIEJCAK Marion KOLODZIEJCAK
Modern'Jazz	Crystal Dance Initiations Juniors Interterm Ados Avancés Juniors (collège) Ados(lycée) Ados Interterm Adultes débutants Adultes Interterm	Lundi Mardi Mardi Mardi Mercredi Mercredi Mercredi Mercredi Mercredi	19h00 16h30 17h15 18h15 16h00 17h00 18h00 19h00 20h00	Sandrine HERBERT Sandrine HERBERT Sandrine HERBERT Sandrine HERBERT Sandrine HERBERT Sandrine HERBERT Sandrine HERBERT Sandrine HERBERT Sandrine HERBERT
Yoga		Lundi Mercredi	20h30 10h30	Gabrielle ZITO 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.



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 17h30 à 18h30	Eveil (5-6 ans) Initiation
↻	Jeudi	16h45 à 18h15 18h30 à 19h30	Débutantes 2 Barre au sol
↻	Vendredi	17h00 à 18h00 18h00 à 19h30 19h30 à 21h00	Débutantes 1 Intermédiaires Classique Adultes

Cotisation annuelle 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



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

Cotisation annuelle 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 KOLODZIEJCZAK, 20 rue Fresnel, 68310 Wittelsheim

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 : 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

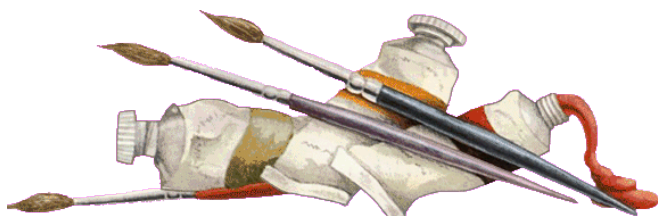
Cotisation annuelle (hors matériel) 160 € (Habitants Brunstatt-Didenheim)
190€ (Extérieurs)

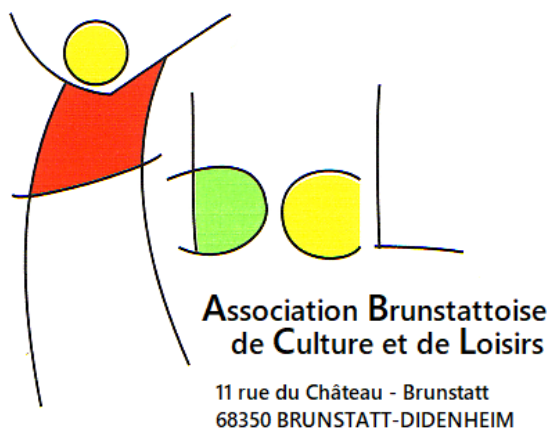
Inscription lors des deux premiers cours.

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
Asseseurs	Jacqueline BAY Gilles KLEIN