



2021-2022

CARNET D'ACTIVITÉS

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

Vous trouverez dans ce fascicule, toutes les activités que vous propose l'ABCL pour la saison 2021 - 2022.

- 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 .

Toutefois, les cours seront ouverts sous réserve d'un nombre suffisant d'élèves.

Il est possible de régler en 3 fois (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.
- Questionnaire de santé ou certificat médical selon le cas (si toutes les réponses au questionnaire de santé sont négatives, pas de certificat médical à fournir)
- Pass sanitaire à partir de 18 ans
(pour les 12-17 ans, il devra être remis au plus tard pour le 30 septembre).
- 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 :

Josiane DECHAMP : 06 60 63 91 51

Cristèle SCHERMANN : 06.50.85.10.53

Jacqueline BAY : 06.24.30.22.71

Sophie NIOBÉ : 06 21 81 96 79

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

Manifestations à retenir

MARCHE DU CŒUR - Nous comptons sur votre participation !

Juin 2022 : **GALA DE DANSE**

Activités		Jours	Heures	Responsables
Gym d'entretien seniors		Mardi	09h10	Valérie HAMANN
Gym d'entretien retraités actifs		Mardi	08h00	Valérie HAMANN
		Mardi	10h30	Valérie HAMANN
Gym forme adultes		Mercredi	18h30	Claudine MONNIER
		Jeudi	08h30	Claudine MONNIER
Renforcement musculaire		Lundi	19h30	Valérie HAMANN
		Mardi	09h00	Claudine MONNIER
		Jeudi	09h35	Claudine MONNIER
		Jeudi	19h30	Valérie HAMANN
Pilates		Lundi	18H30	Valérie HAMANN
		Mercredi	09h00	Claudine MONNIER
		Mercredi	19h45	Claudine MONNIER
		Jeudi	17h30	Valérie HAMANN
		Vendredi	08h30	Chrystel FALZON
Danse classique	Eveil	Lundi	16h45	Valérie HAMANN
	Initiations	Lundi	17h30	Valérie HAMANN
	Barre au sol	Jeudi	18h30	Valérie HAMANN
	Débutantes	Vendredi	17h00	Valérie HAMANN
	Intermédiaires	Vendredi	18h00	Valérie HAMANN
	Classiques Adultes	Vendredi	19h30	Valérie HAMANN
Hip-hop	Débutants	Mardi	19h15	Marion KOLODZIEJCZAK
	Intermédiaires	Mardi	20h15	Marion KOLODZIEJCZAK
Modern'Jazz	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
		Jeudi	09h00	Gabrielle ZITO
Natha Yoga		Lundi	09h30	Aude PILLET

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 14 septembre 2021

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
- Questionnaire de santé ou certificat médical
- Pass Sanitaire
- Cotisation

Fiche d'inscription à télécharger sur le 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 - 1^{er} étage
Rue du Bitz à BRUNSTATT

Début des cours Le lundi 06 septembre 2021

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

↻	Lundi	16h45 à 17h30	Eveil (5-6 ans)
		17h30 à 18h30	Initiation
↻	Jeudi	18H30 à 19H30	Barre au sol*
↻	Vendredi	17h00 à 18h00	Débutantes
		18h00 à 19h30	Intermédiaires
		19h30 à 21h00	Classique Adultes

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

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

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

Inscription : le vendredi 03 septembre 2021 de 18h à 19h30 à la Salle Municipale des Sports ou fiche d'inscription à télécharger sur le 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
- Questionnaire de santé ou certificat médical
- Pass sanitaire (pour les 12-17 ans : au plus tard pour le 30 septembre)
- 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, 1^{er} étage - Rue du Bitz à BRUNSTATT (Jeudi)

Début des cours Le mercredi 1^{er} septembre 2021

Horaires Mercredi 18h30 à 19h30 Salle d'activités, 4 rue de France
Jeudi 8h30 à 9h30 Salle Municipale des sports, 1^{er} étage - rue du Bitz

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

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

Documents à fournir obligatoirement pour votre inscription :

- Bulletin d'inscription
- Questionnaire de santé ou certificat médical
- Pass sanitaire
- Cotisation



RENFORCEMENT MUSCULAIRE / CIRCUIT TRAINING & STRETCHING / PILATES

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

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

Responsable Valérie HAMANN
Tél. 06 14 15 08 66

Lieu Salle Municipale des Sports - 1^{er} étage
Rue du Bitz à BRUNSTATT

Début des cours Le lundi 06 septembre 2021

<u>Horaires</u>	Lundi	18h30 à 19h30	Pilates
		19h30 à 20h30	Cours tonique
	Jeudi	17h30 à 18h30	Pilates
		19h30 à 20h30	Cours dynamique + stretching (ateliers)

<u>Cotisation annuelle</u>	1 cours	130 € (Habitants Brunstatt-Didenheim)
		150 € (Extérieur)
	2 cours	230 € (Habitants Brunstatt-Didenheim)
		270 € (Extérieur)

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

Documents à fournir obligatoirement pour votre inscription :

- Bulletin d'inscription
- Questionnaire de santé ou certificat médical
- Pass sanitaire
- Cotisation



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Méthodes Pilates

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

Lieu Salle Municipale des Sports - 1^{er} étage
Rue du Bitz à BRUNSTATT

Début des cours Le mardi 07 septembre 2021

Horaires Mardi 9h00 à 10h00
Jeudi 9h35 à 10h35

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

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

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

Documents à fournir obligatoirement pour votre inscription :

- Bulletin d'inscription
- Questionnaire de santé ou certificat médical
- Pass sanitaire
- Cotisation



Responsable **Marion KOLODZIEJCZAK**
32 rue de la Meurthe
68100 MULHOUSE
Tél. 06 79 50 59 55

Activité Hip hop (enfants, ados)

Lieu Salle Municipale des Sports - 1^{er} étage
Rue du Bitz à BRUNSTATT

Début des cours Le mardi 21 septembre 2021

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

↘	Mardi	19h15 à 20h15	Débutants
		20h15 à 21h15	Intermédiaires

Cotisation annuelle 1 cours 145 € (Habitants Brunstatt-Didenheim)
165 € (Extérieurs)

Inscription : fiche d'inscription à télécharger sur le site internet de la Mairie et à adresser à Marion KOLODZIEJCZAK, 14 rue des Imprimeurs, 68200 MULHOUSE.

Documents à fournir obligatoirement pour votre inscription :

- Bulletin d'inscription
- Questionnaire de santé ou certificat médical
- Pass sanitaire (pour les 12-17 ans : au plus tard pour le 30 septembre)
- Cotisation



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

Lieu Salle Municipale des Sports - 1^{er} étage
Rue du Bitz à BRUNSTATT

Début des cours Le mardi 14 septembre 2021

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

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

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

Inscription : le vendredi 03 septembre 2021 de 18h à 19h30 à la Salle Municipale des Sports ou fiche d'inscription à télécharger sur le site internet de la Mairie et à adresser Sandrine HERBERT, 53bis rue du Burn - 68350 BRUNSTATT-DIDENHEIM.

Documents à fournir obligatoirement pour votre inscription :

- Bulletin d'inscription
- Questionnaire de santé ou certificat médical
- Pass sanitaire (pour les 12-17 ans : au plus tard pour le 30 septembre)
- Cotisation



**Activité douce de renforcement musculaire profond basé sur la respiration
et travail de correction postural.
Excellent pour le dos et la sangle abdominale.**

Responsables

Chrystel FALZON : Cours du vendredi matin

Tél. 06 13 08 14 69 (contact uniquement par SMS)

Valérie HAMANN : Cours du lundi soir et jeudi soir

Tél. 06 14 15 08 66

Claudine MONNIER : Cours du mercredi matin et du mercredi soir

10A rue des Carrières - 68720 HOCHSTATT / Tél. 06 75 39 71 35

Lieu

Salle Municipale des Sports - 1^{er} étage - rue du Bitz à BRUNSTATT

Espace Saint Georges - salle tatami, rue du Château à BRUNSTATT (cours du lundi soir à 19h45)

Début des cours

Le lundi 06 sept. 2021 pour Claudine et Valérie, le vendredi 10 sept. pour Chrystel

Horaires

Lundi	18h30 à 19h30	Salle Municipale des Sports (Valérie Hamann)
Mercredi	09h00 à 10h00	Salle Municipale des Sports (Claudine Monnier)
	19h45 à 20h45	Espace Saint Georges, salle tatami (Claudine Monnier)
Jeudi	17h30 à 18h30	Salle Municipale des Sports (Valérie Hamann)
Vendredi	08h30 à 09h30	Salle municipale des Sports (Chrystel Falzon)

Cotisation annuelle

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

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

Documents à fournir obligatoirement pour votre inscription :

- Bulletin d'inscription
- Questionnaire de santé ou certificat médical
- Pass sanitaire
- Cotisation



Responsable **Gabrielle ZITO**
2 rue du Jura
68790 MORSCHWILLER LE BAS
Tél. 03 89 43 03 92

Activité Yoga

Lieu Salle Municipale des Sports - 1^{er} étage - rue du Bitz à BRUNSTATT
(cours du lundi)
Espace Saint Georges - salle tatami, rue du Château à BRUNSTATT (cours du mercredi et jeudi)

Début des cours Le lundi 13 septembre 2021

<u>Horaires</u>	Lundi	20h30 à 21h30
	Mercredi	10h30 à 11h30
	Jeudi	09h00 à 10h00

<u>Cotisation annuelle</u>	1 cours	130 € (Habitants Brunstatt-Didenheim)	150 € (Extérieurs)
	2 cours	230 € (Habitants Brunstatt-Didenheim)	270 € (Extérieurs)

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

Documents à fournir obligatoirement pour votre inscription :

- Bulletin d'inscription
- Questionnaire de santé ou certificat médical
- Pass sanitaire
- Cotisation



Responsable **Aude PILLET**
18A rue Saint Gall
68350 DIDENHEIM
Tél. 06 95 27 16 98

Activité Natha yoga

Lieu Salle Municipale des Sports - 1^{er} étage
Rue du Bitz à BRUNSTATT

Début des cours Le lundi 06 septembre 2021

Horaires Lundi 9h30 à 11h00

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

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

Documents à fournir obligatoirement pour votre inscription :

- Bulletin d'inscription
- Questionnaire de santé ou certificat médical
- Pass sanitaire
- Cotisation

