

LES ATELIERS SOCIO-SPORTIFS ET CULTURELS

BOXE LOISIRS

Nous vous proposons, tous les dimanches, une séance de boxe et ce, dans une ambiance très conviviale !

Vous souhaitez découvrir la boxe thaïlandaise ou tout simplement vous remettre au sport ?
Cet atelier est fait pour vous !

Seul(e), en famille, petit(e)s et grand(e)s...
À partir de 6 ans !



DIMANCHE DE 10H À 12H

MARDI DE 19H30 À 21H30

CARDIO BOXING

Le Cardio Boxing est une activité fitness collective, fun et dynamique, inspirée de la boxe. Cette pratique vous permet à la fois de vous défouler, d'améliorer votre condition physique et de perdre du poids.

Oubliez les combats et concentrez-vous sur le cardio, le renforcement et la dépense énergétique.



MARDI DE 10H À 11H30



VENDREDI DE 18H30 À 21H

SPORT DE COMBAT SELF DEFENSE

Le BFC est une association proposant des cours de kick-boxing, différents sports de combat et de self défense. Amateurs ou confirmés, vous êtes les bienvenus pour pratiquer ces sports de combat dans un cadre convivial assuré par Bashkim Hyseni (Coach diplômé d'état et titulaire d'un BPJEPS).

AÏKIBUDO (ADULTES)

Art martial par excellence, l'Aïkibudo est fondé sur la neutralisation de la force antagoniste par des mouvements de rotation du corps et l'utilisation des clés...

De quoi ouvrir les portes de la confiance en soi !



LUNDI DE 20H30 À 22H30

JEUDI DE 20H30 À 22H30



MARDI DE 18H30 À 19H30

QI GONG

Venez découvrir le Qi Gong.
Gymnastique traditionnelle chinoise, le Qi Gong repose sur la maîtrise de la respiration et associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.



C.A.F : MERCREDI, DE 20H À 21H

GYM DOUCE : LUNDI, DE 14H15 À 15H15

SANTÉ PLUS : JEUDI, DE 9H À 10H

PILATES : MERCREDI DE 18H45 À 19H45 & JEUDI DE 12H30 À 13H30

GYM / PILATES

C.A.F (Cuisses Abdos Fessiers)

Pour un travail spécifique localisé sur les zones centrales du corps, le tout, en musique.

Gym douce

Tout en douceur, oxygénez vous au maximum et prenez l'habitude de solliciter vos muscles, sans les froisser.

Santé plus

Pour préserver ou améliorer votre capital santé.

Pilates

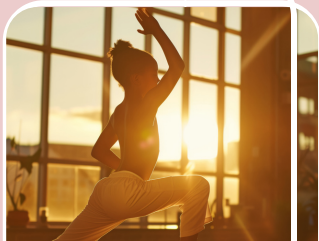
Équilibre et maintien sont les maîtres mots de ce sport, qui repose beaucoup sur la respiration et les bonnes postures du corps. 12 inscrits minimum.

YOGA DANSE

Le yoga-danse mêle des postures de yoga à la fluidité de la danse. Nul besoin d'être un yogi certifié, ou un danseur confirmé pour réussir à pratiquer le yoga-danse.

Il suffit de se laisser porter par la musique, les mouvements appréhendés durant la séance et la méditation qui s'y rattachent.

La répétition des mouvements permet d'atteindre le « lâcher-prise ».



MARDI DE 20H30 À 22H

YOGA

Le yoga est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui se base sur de multiples piliers comme la respiration, la concentration, la méditation ou encore les postures.

Yoga relaxant

Nous vous proposons un rendez-vous relaxant hebdomadaire pour le lâcher prise, se ressourcer, prendre le recul nécessaire pour retrouver énergie et efficacité !

Yoga « Activité corporelle en conscience »

Cette activité permettra de vous mobiliser en conscience pour le bien-être de votre corps, la maîtrise des émotions, l'apaisement du mental et la sérénité de l'âme.



YOGA RELAXANT : JEUDI, DE 18H45 À 20H15

**ACTIVITÉ CORPORELLE EN CONSCIENCE : LUNDI, DE 18H45 À 20H15
OU VENDREDI, DE 9H À 10H30**



MARDI DE 19H À 20H15

DANSE CABARET

Adultes débutants

La danse cabaret permet aux danseuses de gagner en assurance et en confiance en soi. Elle permet d'exprimer votre féminité, votre sensualité, votre glamour sans tomber dans la vulgarité. L'objectif de ce cours est d'apprendre des pas de base de danse Modern'jazz tout en jouant sur l'expression scénique.

BACHATA

La Bachata est une danse de couple moderne et facile à apprendre. Seul(e) ou en couple, vous serez accueilli(e) par Bachata Fusion, une équipe chaleureuse et expérimentée qui enseigne cette danse depuis 8 ans en Alsace, avec un prof diplômé.

Vous y trouverez également des cours de Bachata de tous niveaux et des soirées toute l'année. Débutant(e)s comme confirmé(e)s... tout le monde y trouvera son bonheur !



NIVEAU DÉBUTANT : LUNDI, DE 19H30 À 20H30

NIVEAU INTERMÉDIAIRE : LUNDI, DE 20H30 À 21H30

MODÉLISME

Petits ou grands, férus de petits trains et autres engins miniatures, un atelier de modélisme vous accueille dans son local pour vous faire découvrir tous les secrets de ces merveilles de minutie !

Des sorties sont également organisées pour participer à des expositions nationales ou internationales.



**EN ALTERNANCE TOUTES LES DEUX SEMAINES :
VENDREDI DE 18H À 20H OU SAMEDI DE 14H À 17H**

MERCREDI DE 14H30 À 17H

ATELIERS NUMÉRIQUES

À l'heure du tout numérique et de la dématérialisation des administrations, venez vous initier aux outils numériques. Sur ordinateur portable, tablette ou smartphone, nous vous proposons des ateliers thématiques de 10 séances, adaptés à votre niveau.



VENDREDI DE 9H30 À 11H30

ATELIERS DE LANGUE ANGLAIS 6-11 ANS

Rejoins-nous pour apprendre l'anglais tout en t'amusant. L'apprentissage d'une langue étrangère semble souvent sorcier et pourtant, nous venons tous au monde avec la capacité de parler toutes les langues. Quand on commence dès le plus jeune âge, l'assimilation de la langue devient plus simple. Si toi aussi tu souhaites t'initier à la langue et la culture anglophone, inscris-toi vite !



LUNDI 16H À 18H30