



Stage | Skate

# Mot d'introduction

Chères adhérentes, chers adhérents,  
cher(e)s futur(e)s adhérent(e)s,

Nous avons le grand plaisir de vous avoir  
parmi nous.

Nous sommes heureux et enthousiastes à l'idée que  
vous participerez à l'une ou l'autre de nos activités.  
Nous sommes tournés vers un avenir mutuellement  
bénéfique avec vous. Alors... venez et restez !

Cordialement vôtre,

**Christine RAOUT**  
Présidente  
de la MJC

**Dominique FIMBEL**  
Directrice

**Alice KOSE**  
Secrétaire  
Comptable

**Sabine PIERREZ**  
Ludothécaire

## Le Conseil d'Administration

La MJC-Maison pour Tous de Hombourg est une association gérée par un Conseil d'Administration bénévole et une Directrice salariée. À l'Assemblée Générale, du 11 avril 2024, ont été reconduits dans leurs fonctions :

♦ **Les membres sortants :**

Christine RAOUT : Présidente  
Laurette NOYER : Trésorière

♦ **Nouvelles arrivées dans l'équipe :**

Fabienne RICKLIN et Hugo HANSER : Assesseurs

♦ **Et complètent l'équipe :**

Jean-Marc GINIBRE : Vice-Président  
Mélanie KAUFFMANN : Trésorière-Adjointe  
Paul BONELL : Secrétaire  
Éliane JAECKI : Secrétaire - Adjointe  
Laure BINDLER, Marie-Anne HEINIMANN,  
Julie MALHAUTIER, Simone RAFFA  
et James TERNOIS : Assesseurs



1994



2004



2015



2024

# PROMO

## REPLACEMENT PARE BRISE FRANCHISE + PAIRE BALAIS ESSUIE GLACE OFFERTS

POUR TOUS TRAVAUX  
CARROSSERIE, FRANCHISE OFFERTE \*

SERVICE CARTE GRISE NATIONALE ET INTERNATIONALE

### **GARAGE LIEBENGUTH**

**CD 108 68490 OTTMARSHEIM**  
**03 89 26 06 56**

SECONDES MAINS

**MOTRIO**

# Sommaire

Infos  
pratiques : p.3

- ◆ École de Musique p.4
- ◆ Classe d'orchestre p.5
- ◆ Groupe de musique p.5
- ◆ Scrabble p.5
- ◆ De fils en idées p.6
- ◆ Atelier couture accessoires p.6
- ◆ Tennis p.6
- ◆ SBL Conditioning p.7
- ◆ Badminton p.7

Pour tous  
École de Musique



Pour Tous

Ados et Adultes

- ◆ Remise en forme, renforcement musculaire p.8
- ◆ Course à pied (Happy Feet) p.8
- ◆ Lady Latines p.8
- ◆ Zumba® p.9
- ◆ Cocktail Fitness p.9
- ◆ Gym pré et post-natale p.9
- ◆ Gym wellness p.10
- ◆ Pilates p.10
- ◆ Cross training p.10
- ◆ Gym Harmonie p.11
- ◆ Relaxation et Feldenkreis p.11
- ◆ Yoga p.11
- ◆ Sophrologie p.12
- ◆ Atelier Bien-Être p.12
- ◆ Silat Buka Lingkaran p.15
- ◆ Deviens un véritable DJ ! p.15
- ◆ Aquarelle p.16
- ◆ Atelier macramé p.16
- ◆ Atelier d'art floral p.16
- ◆ Initiation couture et perfectionnement p.17
- ◆ Cours d'alsacien p.17
- ◆ Atelier cuisine p.17

Tableau  
récapitulatif  
pages 13-14



Ados/Adultes  
Cross training



Stage | Parkour

- ◆ Gym 3 pommes p.18
- ◆ Danse et gym rythmique p.18
- ◆ Karaté p.18
- ◆ Danse hip-hop (Break dance) p.19
- ◆ Cirque loisir p.19
- ◆ Sophrologie p.20
- ◆ Découverte couture p.20
- ◆ Cours d'alsacien : initiation p.20
- ◆ Latines p.21

Enfants

Séniors

- ◆ Club du mardi p.21
- ◆ Acti gym séniors p.21



Animation ponctuelle  
Dessin et peinture

La Ludothèque  
p.22-23

Stages  
p.23-24

Animations  
ponctuelles  
p.25-26

Entreprise Schull Nicolas fils

Recyclage fer et métaux

☎ 06 71 15 25 60

✉ schull\_fils@hotmail.fr

📍 3 rue de la Hardt  
68490 Hombourg



Schull Nicolas fils

Recyclage, vieilles voitures,  
machines agricoles...

Via notre portail avec le lien : <https://mjchombourg.leportailfamille.fr/> (ouverture du portail à partir du 26 août à 14 h). Ce lien sera également accessible sur notre site internet [www.mjc-hombourg68.fr](http://www.mjc-hombourg68.fr)  
Les modalités d'inscription, un tutoriel et les documents annexes seront téléchargeables sur le portail.

### L'inscription au secrétariat de la MJC reste possible

Aux horaires d'ouverture pendant la période des inscriptions entre le 02 et le 30 septembre 2024 :

- lundi de 14 h 30 à 18 h
- mardi de 13 h 30 à 16 h 30
- mercredi de 8 h 15 à 12 h
- jeudi de 8 h 15 à 12 h et de 14 h à 17 h
- exceptionnellement le vendredi de 8 h 15 à 12 h

ou sur RDV (prendre contact avec le secrétariat).

**Attention ! Après la période d'inscription, le secrétariat sera fermé le vendredi.** Vous pouvez également nous joindre par :

- ♦ Courrier : MJC-MPT 9 B rue Principale 68490 HOMBOURG
- ♦ E-mail : [infos@mjc-hombourg68.fr](mailto:infos@mjc-hombourg68.fr)
- ♦ Téléphone : 03.89.26.05.41

## Modalités pour l'inscription au secrétariat

### Documents à remplir et à remettre à l'inscription

- fiche d'inscription (1 fiche par famille si plusieurs résidents à la même adresse),
- règlement de l'activité et du droit d'adhésion,
- 1 justificatif de domicile pour les hombourgeois (tarifs Hombourg),
- 1 attestation employeur pour les salariés des entreprises de Hombourg (remise en forme),
- caution badge (pour inscription à la remise en forme et au tennis),
- **2 photos d'identité de bonne qualité obligatoires** (pour inscription aux activités remise en forme et tennis),
- certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'activité sportive choisie, **obligatoire pour les cours de Karaté et de Silat Buka Lengkaran** et en cas de problème de santé pouvant être problématique à la pratique d'un sport (dans ce cas, la MJC se réserve le droit de demander un certificat).

Pour le reste des activités le certificat de non contre-indication à la pratique de l'activité sportive, n'est plus obligatoire, mais **une attestation sur l'honneur (enfant et/ou adulte) sera toutefois à remplir et à signer** pour attester que le membre qui s'inscrit, ne présente aucun problème de santé connu, pouvant compromettre la pratique de l'activité.

## Avertissement

Nous vous informons qu'un minimum de participants inscrits **avant la date butoir du 30/09/2024** (ou précisée pour l'activité) est nécessaire pour le maintien de celle-ci ; nous nous réservons le droit d'annuler l'activité concernée dans le cas contraire. Si l'activité est maintenue, les inscriptions peuvent se poursuivre au-delà.

**Possibilité d'assister à une séance d'essai gratuite, sauf École de Musique, ateliers et activités mensuelles, trimestrielles ou en accès libre.**

## Les tarifs

### Les activités

Les tarifs sont donnés pour l'année scolaire 2024-2025 (et valables jusqu'au 31 août, pour les activités continuant à fonctionner pendant les vacances comme la remise en forme et le tennis).

En principe **le montant des frais d'inscription est un forfait annuel invariable** quelle que soit la date d'inscription, règlement en plusieurs fois possible. Les paiements sont à effectuer de préférence par chèque.

### Droits d'adhésion à la MJC

Valable du 01/09/2024 au 31/08/2025, elle constitue un droit d'accès aux activités de la MJC :

- ♦ adhésion enfant (jusqu'à 15 ans) 5 €
- ♦ adhésion adulte (dès 16 ans) ou collectivité 10 €
- ♦ adhésion familiale (résidant à la même adresse) 20 €

## Calendrier des activités

Les activités s'arrêteront pendant les congés scolaires, exceptés la remise en forme, le tennis et certaines activités pour lesquelles les membres seront avertis.

### Jours de fermeture du complexe sportif

Vœux du Maire ou indisponibilité exceptionnelle des locaux.

# École de Musique

Réunion d'informations  
et d'inscription à la MJC  
le 04/09/2024 à 18h30

**Activité encadrée par** des professeurs diplômés, spécialisés  
dans chacune des disciplines enseignées.

**Âge requis :** tout public

**Horaires :** nous contacter. Inscription obligatoire avant le 1er cours.

**Soutien financier** de la Commune de Hombourg  
et de la Collectivité Européenne d'Alsace.



◆ Activités pour tous

## Instruments et formation musicale

### Descriptif

L'enseignement se compose d'une heure hebdomadaire de formation musicale en cours collectif et d'une demi-heure hebdomadaire d'apprentissage d'un instrument en individuel.

Les cours d'instruments proposés sont :

- Flûte traversière, à bec et irlandaise, piccolo
- Clarinette
- Saxophone
- Trompette, bugle, baryton, clairon
- Tambour, batterie
- Clavier
- Guitare classique, folk et électrique

Les acquis pourront être validés par des examens selon l'instrument et l'avancement de l'élève. À discuter avec le professeur en cours d'année.

Cours intégrant la pratique instrumentale et la formation musicale. Un cours de formation musicale pourra toutefois être nécessaire selon l'élève et son niveau.



### Tarifs

👁 230 € - 340 €/an cours d'instrument + cours de formation musicale (HBG / ext. HBG) + droit d'adhésion

👁 280 € - 390 €/an cours d'instrument SANS cours de formation musicale (HBG / ext. HBG) + droit d'adhésion

### Lieu

📍 Complexe Sportif ou MIC

Sans  
actionnaires,  
on n'a que  
nos clients  
à satisfaire.

Le Crédit Mutuel, banque coopérative, appartient à ses 8,9 millions de clients-sociétaires.

**Crédit Mutuel**

La Rhénane

5 rue des Vergers – 68490 Ottmarsheim

Caisse Fédérale de Crédit Mutuel – RCS Strasbourg B 588 505 354.

## Classe d'orchestre

Date limite d'inscription  
pour ces 3 activités :  
30/09/2024

### Activité encadrée par

Mélanie KAUFFMANN

### Descriptif

Après un an de pratique instrumentale, quelque soit l'âge, vous avez la possibilité d'intégrer un petit orchestre qui vous permettra d'apprendre à jouer à plusieurs.

**Horaires :** à partir du 1er octobre 2024

Le mardi de 19 h à 20 h, une fois par mois

### Tarif, condition & lieu

- 👁️ 25 €/an/personne
- ✓ Chaque musicien devra venir avec son propre instrument
- ⊕ Complexe sportif

## Groupe de musique

### Responsable d'activité

René ZIMMERMANN

### Descriptif

Les membres du groupe de musique local « Jus de Box » répètent chaque lundi soir de 20 h à 22 h, dans la salle de musique au complexe sportif. Leur répertoire est surtout composé de chansons anglaises et françaises, style pop-rock, folk des années 70' à nos jours. Ils se produisent sur différentes scènes (bars, fêtes de village, concerts privés... 5 à 10 fois/an). ♦ **Le groupe est actuellement au complet.**

### Âge requis

À partir de 18 ans

**Horaires :** à partir du 02 septembre 2024

Le lundi de 20 h à 22 h

### Tarif, conditions & lieu

- 👁️ 25 €/an + droit d'adhésion
- ✓ Chaque musicien vient avec son instrument et l'envie de jouer, sans se prendre au sérieux !
- ⊕ Salle de musique, complexe sportif



## Scrabble

### Activité encadrée par

Nicole MOEBEL

### Descriptif

Amateurs de jeux de lettres et de scrabble, cette activité est faite pour vous ! Venez découvrir une autre façon de jouer au scrabble, individuellement, chacun son jeu, le même tirage de lettres en simultané ! Dans une ambiance décontractée, vous serez intégré avec plaisir par le petit groupe déjà formé, qui n'attend que de s'agrandir ! Une activité conviviale et pleine de bonne humeur !

### Âge requis

De 12 à 99 ans !

**Horaires :** à partir du 11 septembre 2024

Le jeudi de 14 h à 16 h 30 environ

### Tarif, conditions & lieu

- 👁️ 15 €/an (HBG et ext. HBG) + droit d'adhésion
- ✓ Apporter son jeu de scrabble et un stylo
- ⊕ MJC



### Activité encadrée par

Béatrice RAUBER

### Descriptif

Un rendez-vous convivial pour apprendre les points de base du tricot, du crochet et de la broderie, de la couture (simple), ou se perfectionner, partager ses connaissances et idées (ex broderie : point de croix, traditionnelle, Hardanger).

### Âge requis

Adultes, à partir de 16 ans, tous niveaux

**Horaires :** à partir du 07 septembre 2024

Le samedi de 10 h à 12 h, 1 sem/2 ◆ Le 1er RDV permettra de parler des projets et du matériel nécessaire

### Tarifs, condition & lieu

- 👁 70 € - 75 €/an (HBG / ext. HBG) + droit d'adhésion
- ✓ Une base de matériel sera fournie tout au long de l'année
- ⊕ MJC



Inscription une semaine à l'avance pour chaque date

## Atelier couture accessoires

### Activité encadrée par

Maïlys CARRE

### Descriptif

Vous souhaitez créer des accessoires, avez quelques notions de couture ou plus et recherchez une activité clé en mains ? L'atelier couture est fait pour vous ! Vous bénéficierez d'une aide à la réalisation, de fiches explicatives et trouverez le matériel nécessaire sur place. Dans une ambiance conviviale, vous réaliserez des accessoires pratiques, à votre goût et zéro déchet, dans une démarche éco responsable.

### Âge requis

- ◆ À partir de 14 ans et adultes
- ◆ **Niveau :** débutant avec des notions de couture, sachant se servir d'une machine à coudre

**Horaires :** 1 atelier par trimestre

Le jeudi de 19 h à 21 h, différents thèmes proposés :

- ◆ **Le 17 octobre 2024 :** bandeau de soin + mini serviette visage
- ◆ **Le 20 mars 2025 :** protège passeport
- ◆ **Le 22 mai 2025 :** fleur de douche

### Tarif, conditions & lieu

- 👁 15€ la séance/pers (matière première fournie)
- ✓ Activité individuelle
- ✓ Apporter sa machine si possible + matériel de base de couture (ciseaux, aiguilles, épingles, pinces, fils, stylos, feutres, crayons...)
- ⊕ MJC



## Tennis

### Descriptif

Activité libre et ouverte à tous, individuelle ou famille, 7 jours/7.

### Inscription valable

du 01/09/2024 au 31/08/2025 ou inscription au 2ème semestre valable du 01/03/2025 au 31/08/2025

### Tarifs & lieu

- 👁 50 € + droit d'adhésion (tarif unique : 1 ou plusieurs personnes résidant à la même adresse)
- 👁 Possibilité d'acheter des tickets invités : **1€ le ticket**
- 👁 Caution badge d'accès : 26 € + 2 photos d'identité
- ⊕ Terrain extérieur (proche du Complexe Sportif)

Pour cette activité :  
inscription à l'année  
ou au 2ème semestre

## SBL Conditioning

Date limite d'inscription  
pour ces 2 activités :  
**30/09/2024**

### Activité encadrée par

Sidney HANIFA (Instructor SBL)

### Descriptif

Séance de conditionnement physique mêlant cardio, mobilité, relaxation, coordination et renforcement physique. Que vous veniez chercher à maintenir un corps en forme ou que vous vouliez gagner en performance dans votre discipline actuelle, le système vous permettra de travailler des zones du corps non utilisées, de renforcer vos muscles internes et de synchroniser le bas et haut du corps. Dans la bonne humeur et la bienveillance, chacun est libre d'avancer à son rythme.

### Âge requis

Ouvert à tous dès 12 ans

**Horaires :** à partir du 09 septembre 2024

Le lundi de 19 h à 20 h

### Tarifs, conditions & lieu

70 € - 75 €/an (HBG / ext. HBG) + droit d'adhésion. GRATUIT pour les personnes inscrites à l'activité Silat Buka Lingkaran (activité complémentaire)

✓ T-shirt, jogging, baskets (pratique pieds nus sur les tapis), bouteille d'eau, serviette

✓ Maintien de l'activité à partir de 4 inscrits hors membres SBL

✦ Complexe sportif



◆ Activités pour tous

## Badminton

### Pour les jeunes

Primaire et collège

### Pour les adultes

Adultes, à partir de 15 ans

### Activités encadrées par

Alban GOETZ,  
Hugo HANSER

Sabine MESSMER, Guy KROENIG,  
(lundi) et Hugo HANSER (jeudi)

### Descriptif

Activité de loisir pour un apprentissage du badminton

Activité de loisir ou possibilité d'intégrer le club afin de participer au championnat organisé par la Fédération Sportive et Gymnique du Travail

### Âges requis

### Horaires

De 7 à 10 ans	À partir du 6 septembre 2024	17h-18h
De 11 à 15 ans		18h-19h
Adultes, dès 15 ans	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ À partir du 2 septembre 2024 Le lundi de 20 h à 22 h 30</li> <li><b>ou</b></li> <li>◆ À partir du 5 septembre 2024 Le jeudi de 19 h à 21 h 30</li> </ul>	

### Tarifs, conditions & lieu

70 € - 75 €/an (HBG / ext. HBG) + droit d'adhésion

✓ Tenue souple, chaussures de salle, raquette, bouteille d'eau

✦ Complexe sportif



# Pompes Funèbres Reymann

Chambres funéraires

Intervention 24h/24 sur toutes communes

68510 SIERENTZ - 1 rue Rogg Haas - Tél. 03 89 81 65 02  
68440 HABSHEIM - 70 rue du G<sup>al</sup> de Gaulle - Tél. 03 89 44 60 78  
68170 RIXHEIM - 1 avenue du G<sup>al</sup> de Gaulle - Tél. 03 89 73 21 78

Sirens: 30692729

## Remise en forme, renforcement musculaire

Activité libre, 7 jours / 7

### Âge requis

À partir de 18 ans (présentation d'une pièce d'identité)

### Inscription valable

Du 01/09/2024 au 31/08/2025 ou inscription au 2ème semestre valable du 01/03/2025 au 31/08/2025

### Tarifs, conditions & lieu

- 110 €/an + droit d'adhésion pour les Hombourgeois et salariés travaillant à Hombourg (justificatif de domicile demandé ou attestation employeur)
- 200 €/an + droit d'adhésion pour les résidents d'une autre commune
- Caution badge d'accès de 26 € (encaissée)
- Si inscription au 2ème semestre :
  - 80 €/an pour les Hombourgeois et salariés travaillant à Hombourg,
  - 130 €/an pour les résidents d'une autre commune+ droit d'adhésion
- 2 photos d'identité et justificatif de domicile ou attestation employeur obligatoires
- Complexe sportif

Pour cette activité :  
inscription à l'année  
ou au 2ème semestre

## Course à pied : « Happy Feet »

### Activité encadrée par

Julie MALHAUTIER,  
responsable bénévole de l'activité

### Descriptif

Les Happy Feet sont heureux de se lancer dans cette deuxième saison. Rejoignez-nous, quel que soit votre niveau, pour des runs funs et motivants. Possibilité de préparation à des courses officielles (semi de Mulhouse, course de l'amitié de Fessenheim, les Mulhousiennes etc...).

### Horaires : à partir du 03 septembre 2024

Tous les mardis soir, rendez-vous à 19 h devant le complexe sportif (l'horaire sera avancé pour la période hivernale).

### Âge requis, tarif, conditions & lieu

- Adultes, tous niveaux
- 20 €/an + droit d'adhésion
- Chaussures de running et tenue de sport adaptée au temps
- Extérieur complexe sportif, parcours santé, champs...



## Lady Latines

### Activité encadrée par

Cédric WOLFF, Studio Rythm'n Dance

### Descriptif

Vous êtes seule et vous souhaitez apprendre les danses latines ? Le cours « Lady Latines » est fait pour vous ! C'est un cours de danses latines à pratiquer en solo, axé sur l'expression de la féminité. On y pratique différents styles (salsa, bachata, cha cha, samba...) sur des musiques actuelles.

### Horaires : à partir du 10 septembre 2024

- Niveau 1 : le mardi de 19 h à 20 h
- Niveau 2 : le mardi de 20 h à 21 h

### Âge requis, tarifs, conditions & lieu

- À partir de 16 ans
- 150 € - 160 €/an (HBG / ext. HBG) + droit d'adhésion
- Tenue de ville, baskets pour commencer puis chaussures de danse à talons
- Salle des fêtes

Date limite d'inscription  
pour ces 2 activités :

**30/09/2024**

## Zumba®

Date limite d'inscription  
pour ces 2 activités :  
**30/09/2024**

### Activité encadrée par

Natacha PIRSCH, Instructrice Zumba Basic Step 1, CQP 2 E, BPJEPS

### Descriptif

Des cours de danse sportive amusants et dynamiques sur des musiques diverses et variées.

### Âge requis

Adultes, à partir de 16 ans, débutant ou continuant

**Horaires :** à partir du 06 septembre 2024

Le vendredi de 19 h 15 à 20 h 15

### Tarifs, conditions & lieu

- 👁️ 120 € - 130 €/an (HBG / ext. HBG) + droit d'adhésion
- 👁️ Tarif réduit pour les personnes inscrites aux cours de Zumba et Cocktail Fitness : 115 € - 120 €/an (HBG / ext. HBG)
- ✓ Chaussures de sport, tenue souple, bouteille d'eau et serviette
- 📍 MJC



◆ Activités ados / adultes

## Cocktail Fitness

### Activité encadrée par

Natacha PIRSCH, Instructrice Zumba Basic Step 1, CQP 2 E, BPJEPS

### Descriptif

Activité de renforcement musculaire et coordination sous différentes formes : circuit training, LIA etc...

### Âge requis

Adultes, à partir de 16 ans, débutant ou confirmé

**Horaires :** à partir du 03 septembre 2024

Le mardi de 20 h à 21 h

### Tarifs, conditions & lieu

- 👁️ 120 € - 130 €/an (HBG / ext. HBG) + droit d'adhésion
- 👁️ Tarif réduit pour les personnes inscrites aux cours de Zumba et Cocktail Fitness : 115 € - 120 €/an (HBG / ext. HBG)
- ✓ Chaussures de salle, tenue souple, tapis de sol et serviette
- 📍 Complexe sportif

## Gym pré et post natale

### Activité encadrée par

Estelle RUBIERO, Éducatrice Sportive, Diplômée d'état CQP, Coach Sportive formée à la physiologie de la Maternité et Yoga pré/post natal

### Descriptif

Dès le début de grossesse : pour mieux vivre cette période particulière, s'assouplir, se détendre et apprendre à mieux respirer, maintenir la tonicité du corps et une harmonie de l'intérieur en connexion avec son bébé. Pour s'approprier des solutions pratiques et mieux comprendre l'origine des douleurs naturelles.

Dès la suite des couches : pour se remuscler en douceur, travail de posture, détente et bien-être (avec ou sans bébé).

**Horaires :** sera étudié en fonction des demandes et des disponibilités

### Tarifs, contacts & lieu

- 👁️ 20 € - 25 €/séance **en cours collectif** (HBG / ext. HBG) + droit d'adhésion (annuel)
- ✓ Possibilité de cours individuel
- ✓ Si vous êtes intéressées, merci de prendre contact avec le secrétariat de la MJC ou directement avec Estelle RUBIERO au 06 09 35 34 81
- 📍 MJC



Date limite d'inscription  
pour ces 3 activités :  
**30/09/2024**

### 3 activités encadrées

par Estelle RUBIERO, Educatrice sportive diplômé d'Etat, CQP - Coach sportive Pilates et Méthode APOR B. de Gasquet

#### Âge requis

Adultes, à partir de 16 ans

## Gym Wellness

### Descriptif

Activité « zen » basée sur des techniques de gym douce (dont le pilates, chi kong, taï chi, yoga, feldenkrais...). Avec et sans matériel : sollicitation des muscles profonds et superficiels permettant une amélioration de la force, de la souplesse, de l'équilibre mais aussi de la posture et de la coordination. Une concentration est nécessaire afin de contrôler son corps et sa respiration.

Cette composante aide à retrouver le calme intérieur, à évacuer les douleurs, à prendre conscience de son corps dans une sensation de bien-être total, visant à la vitalité et à la détente.

**Horaires :** à partir du 05 septembre 2024

Le jeudi de 10 h 20 à 11 h 20

### Tarifs, conditions & lieu

- 👁️ 110 € - 120 €/an (HBG / ext. HBG) + droit d'adhésion
- ✓ Tenue souple, tapis, bouteille d'eau
- ⊕ MIC



## Pilates

### Descriptif

Considérant le corps et l'esprit comme une entité unique, la méthode Pilates est basée sur un ensemble d'exercices engageants en synergie les muscles et la respiration. Elle permet ainsi d'accéder à une nouvelle connaissance de son corps.

La méthode rééduque, modifie la gestuelle, la posture, embellit la silhouette et transforme la personne qui l'applique. Parallèlement, les mouvements évoluent en fluidité par la prise de conscience du mouvement physique et mental, grâce à la méthode Feldenkrais et B.d.Gasquet.

**Horaires :** à partir du 05 septembre 2024

Le jeudi, deux créneaux au choix : de 17 h 15 à 18 h 15 (niveau 1 et 2)  
ou de 20 h 10 à 21 h 10 (niveau 2 et 3)

### Tarifs, conditions & lieu

- 👁️ 160 € - 170 €/an (HBG / ext. HBG) + droit d'adhésion
- ✓ Tapis, tenue souple, bouteille d'eau
- ⊕ MIC

## Cross Training

### Descriptif

Des séances d'entretien physique qui s'adressent à tous : hommes, femmes, débutants et sportifs confirmés. Pour augmenter rapidement la condition physique générale en enchaînant des exercices de renforcement musculaire et des phases cardio-respiratoires.

La grande diversité des exercices rend les séances très variées et ludiques. Ces mouvements fonctionnels et naturels sollicitent toutes les chaînes musculaires. Convivialité et bonne humeur sont de rigueur !

**Horaires :** à partir du 07 septembre 2024

Le samedi de 9 h à 10 h

### Tarifs, conditions & lieu

- 👁️ 150 € - 160 €/an (HBG / ext. HBG) + droit d'adhésion
- ✓ Tenue de sport, chaussures de sport d'intérieur ou d'extérieur (en fonction des objectifs et du temps), serviette, bouteille d'eau
- ⊕ Complexe sportif



## 2 activités encadrées

par Estelle RUBIERO, Educatrice sportive diplômé d'Etat, CQP - Coach sportive

### Âge requis

Adultes, à partir de 16 ans

Date limite d'inscription pour ces 3 activités :  
**30/09/2024**

NOU  
VEAU  
TÉ !

## Gym Harmonie

### Descriptif

La gym harmonie favorise l'équilibre énergétique. Une pratique régulière finit par se répercuter dans tous les aspects de la vie. Une approche qui vise la fluidité du corps et de l'esprit. La prise de conscience par le mouvement physique et mental. A travers des exercices faciles, amusants, d'une grande efficacité (chi kong, pilates, yoga, auto-massage, feldenkreis).

Les bénéfices de la pratique : un confort physique et psychique retrouvé, une qualité du sommeil améliorée, une résistance au stress favorisée, le mal de dos combattu.

**Horaires :** à partir du 05 octobre 2024

**3 samedis de 10 h 15 à 11 h 45 :**

- ◆ Le 05 octobre 2024
- ◆ Le 11 janvier 2025
- ◆ Le 15 mars 2025

**3 mercredis de 20 h à 21 h 30 :**

- ◆ Le 13 novembre 2024
- ◆ Le 05 février 2025
- ◆ Le 23 avril 2025

### Tarifs, conditions & lieu

- 👁 20 € - 25 €/séance (HBG / ext. HBG) + droit d'adhésion
- ✓ Minimum 4 personnes inscrites
- ✓ Tenue souple, bouteille d'eau
- ⊕ MIC



## Relaxation et Feldenkrais

### Descriptif

Une séance pour prendre le temps pour soi, se détendre, se relaxer et s'observer. Une approche qui vise la fluidité du corps et de l'esprit. La prise de conscience par le mouvement physique et mental, la relaxation dynamique et passive pour affiner ses sensations et devenir maître de son existence. À travers des exercices faciles, d'une grande efficacité (techniques d'étirement, d'auto-massage, de respirations dans le ressenti). Pour améliorer son bien-être physique et mental.

**Horaires :** à partir du 09 septembre 2024

Le lundi de 12 h 15 à 13 h 15, 3 sessions possibles :

- ◆ Du 09 septembre au 02 décembre 2024
- ◆ Du 16 décembre 2024 au 17 mars 2025
- ◆ Du 23 mars au 16 juin 2025

### Tarifs, conditions & lieu

- 👁 95 € - 100 €/an (HBG / ext. HBG), la session de 10 séances, hors vacances scolaires (dates consécutives) + droit d'adhésion
- ✓ Chaussures de salle, tenue souple, tapis de sol et serviette
- ⊕ Complexe sportif

## Yoga

### Activité encadrée par

Christian MOSCHENROSS, enseignant titulaire de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga

### Descriptif

Yoga, lignée Nil Hahoutoff.

Travail du souffle, travail postural (tonification, étirements).



**Horaires :** à partir du

◆ 03 septembre 2024

Le mardi de 19 h à 20 h 30

ou

◆ 05 septembre 2024

Le jeudi de 18 h 30 à 20 h

### Âge requis, tarifs, conditions & lieu

- ✓ À partir de 18 ans, débutant ou continuant
- 👁 150 € - 160 €/an/cours (HBG / ext. HBG) + droit d'adhésion
- ✓ Tenue souple, tapis
- ⊕ MIC

## Sophrologie

Date limite d'inscription  
pour cette activité :  
**30/09/2024**

◆ Activités ados / adultes

### Activité encadrée par

Emilie YORDEY, sophrologue  
(certifiée RNCP, institut de  
formation à la sophrologie)

### Descriptif

La sophrologie permet de prendre conscience de ses ressources et de son potentiel et d'acquérir des techniques simples pour se sentir mieux au quotidien. Au programme :

- Évacuer et décharger le corps, le mental et ses émotions envahissantes.
- Apprendre à s'écouter mieux ou pour réapprendre à s'écouter.
- Se ressourcer, retrouver son énergie.
- Être et rester motivé(e).
- Optimiser ses ressources.

### Âge requis

Adultes, à partir de 18 ans et jusqu'à 99 ans

### Horaires : à partir du 17 septembre

2024. Le mardi 1 fois/mois, de 18 h 30 à 19 h 30

◆ 10 séances/an

◆ En 2024 : 17/09, 15/10, 12/11 et 10/12

◆ En 2025 : 07/01, 04/02, 04/03, 01/04, 06/05 et 17/06

### Tarifs, condition & lieu

👁 140 € - 150 €/an (HBG / ext. HBG) + droit d'adhésion

✓ 4 inscrits minimum

⊕ MJC



NOU  
VEAU  
TÉ !

## Ateliers Bien-Être

### Activité encadrée par

Anne DABRY, réflexologue et naturopathe

### Descriptif

7 ateliers et 3 conférences thématiques seront proposés dans l'année. Vous y découvrirez comment entretenir votre bien-être avec des techniques différentes selon les thèmes : réflexologie, outils naturopathiques, outils de gestion du stress, tisanes... Remarque : initiation non qualifiante, pour un usage dans la sphère personnelle.

### Âge requis

Adultes, à partir de 18 ans

### Horaires : à partir du 18 septembre 2024

Le mercredi 1 fois/mois, de 19 h à 21 h ◆ 10 rendez-vous/an

Sur inscription préalable à la MJC

#### ◆ Les ateliers :

- **18 septembre 2024** : Fleurs de Bach avec préparation d'une petite bouteille personnalisée

- **13 novembre 2024** : aromathérapie avec préparation d'un stick hiver

- **11 décembre 2024** : « La réflexologie au quotidien »

- **19 février 2025** : prendre soin de soi par l'alimentation ! Les bienfaits des plantes avec la confection de tisanes par Anne Dabry et un repas riches en vitamines par Sabine Pierrez. Une animation qui sera proposée conjointement dans le cadre des ateliers bien-être et cuisine !

- **19 mars 2025** : le sommeil, cohérence cardiaque, préparation de tisanes

- **28 mai 2025** : gestion du stress (EFT et autres outils)

- **25 juin 2025** : « Importance du mouvement pour le bien-être »

#### ◆ Les conférences :

- **10 octobre 2024** : « Se préparer pour l'hiver avec des méthodes naturelles »

- **15 janvier 2025** : « Les détox en naturopathie »

- **30 avril 2025** : « Zen en toutes circonstances »

### Tarifs, conditions & lieu

👁 15 €/atelier + droit d'adhésion

👁 Sauf le 19/02/2025 : 25 € l'atelier + droit d'adhésion

✓ De quoi prendre des notes

✓ 4 pers. minimum, 10 max/atelier

✓ 4 pers. minimum, 30 max/conférence :  
sur inscription préalable à la MJC

⊕ MJC



# Récapitulatif des activités

Pour tous	Atelier couture accessoires ♦ p.6	Jeudi 19h-21h, 1 atelier/trim à la MJC
	Badminton ♦ p.7	<b>Adultes</b> : lundi 20h-22h30 ou jeudi 19h-21h30 ♦ Complexe sportif
		<b>7-10 ans</b> : vendredi 17h-18h ou <b>11-15 ans</b> : vendredi 18h-19h ♦ Complexe sportif
	Classe d'orchestre ♦ p.5	Mardi 19h-20h, 1 x/mois ♦ Complexe sportif
	De fils en idées ♦ p.6	Samedi 10h-12h, 1 sem/2 ♦ MJC
	École de musique ♦ p.4	Informations et inscriptions le mercredi 04/09/2024 à 18h30 à la MJC
	Groupe de musique ♦ p.5	Lundi 20h-22h ♦ Salle de musique
	SBL Conditioning ♦ p.7	Lundi 19h-20h ♦ Complexe sportif
	Scrabble ♦ p.5	Jeudi 14h-16h30 ♦ MJC
Tennis ♦ p.6	7 jours/7 ♦ Terrain extérieur	

Ados et adultes	Aquarelle ♦ p.16	Mercredi 19h-21h, 1 sem/2 ♦ MJC
	Atelier d'art floral ♦ p.16	Mercredi 16h-18h ♦ MJC
	Atelier Bien-Être ♦ p.12	Mercredi 1 x/mois 19h-21h ♦ MJC
	Atelier cuisine ♦ p.17	Mercredi à partir de 17h ♦ Club house
	Atelier macramé ♦ p.16	Lundi 9h-12h ou mercredi 15h-18h ♦ MJC
	Cocktail Fitness ♦ p.9	Mardi 20h-21h ♦ Complexe sportif
	Cours d'Alsacien ♦ p.17	Lundi 20h-21h ♦ MJC
	Course à pied ♦ p.8	Mardi à 19h ♦ Plein air
	Cross Training ♦ p.10	Samedi 9h-10h ♦ Complexe sportif
	Deviens un véritable DJ ♦ p.15	Lundi ou mardi (à confirmer) ♦ Complexe sportif
	Gym Harmonie ♦ p.11	3 mercredis 20h-21h30 et 3 samedis 10h15-11h45 ♦ MJC
	Gym pré et post natale ♦ p.9	Joindre l'animatrice : 06 09 35 34 81 ♦ MJC
	Gym Wellness ♦ p.10	Jeudi 10h20-11h20 ♦ MJC
	Initiation couture et perfectionnement ♦ p.17	Vendredi 10h-12h ou 16h30-19h ♦ MJC
	Lady Latines ♦ p.8	2 niveaux : mardi 19h-20h ou 20h-21h ♦ Salle des fêtes
	Pilates ♦ p.10	Jeudi 17h15-18h15 (niveaux 1-2) ♦ MJC et jeudi 20h10-21h10 (niveaux 2-3) ♦ MJC
	Relaxation, Feldenkreis ♦ p.11	Lundi 12h15-13h15 ♦ MJC
	Remise en forme, renfo. musculaire ♦ p.7	7 jours/7 de 9h à 22h ♦ Complexe sportif
	Silat Buka Lingkaran ♦ p.15	Mercredi de 19h à 20h30 ♦ Complexe sportif
	Sophrologie ♦ p.12	Mardi 1 x/mois, 18h30-19h30 ♦ MJC
	Yoga ♦ p.11	Mardi 19h-20h30 ou jeudi 18h30-20h ♦ MJC
	Zumba ♦ p.9	Vendredi 19h15-20h15 ♦ MJC

\*Cocktail Fitness et Zumba : tarif réduit si inscription aux 2 cours, voir page 9

Cirque Loisir ♦ p.19	Mardi 17h30-19h ♦ Complexe sportif
Cours d'Alsacien ♦ p.20	Lundi 16h30-17h30 ♦ MJC
Danse & gym rythmique ♦ p.18	Mercredi 15h40-16h40 ♦ Complexe sportif
Danse Hip-Hop ♦ p.19	Lundi 17h-18h, <u>débutant</u> ♦ MJC Lundi 18h-19h, <u>intermédiaire</u> ♦ MJC Lundi 19h-20h, <u>avancé</u> ♦ MJC
Découverte couture ♦ p.20	Mercredi 16h45-18h45, 1 sem/2 ♦ MJC
Gym 3 Pommes ♦ p.18	Mercredi 16h40-17h40 ♦ Complexe sportif
Karaté ♦ p.18	Lundi 17h30-18h30 et jeudi 18h-19h ♦ Complexe sportif
Latines ♦ p.21	Mardi 17h30-18h30 ♦ Salle des fêtes
Sophrologie ♦ p.20	Mercredi 10h-11h, 1 x/mois ♦ MJC



Séniors | Animation  
Jeux Olympiques

Acti Gym Séniors ♦ p.21

Club du mardi ♦ p.21

## Informations détaillées à consulter aux pages indiquées

♦ Date = 1er cours ♦ Un droit d'adhésion annuel est à régler à la première inscription (tarifs page 3).

17/10/2024	15 € la séance/pers
02 ou 05/09/2024	70 € - 75 €/an (HBG / ext. HBG)
06/09/2024	
01/10/2024	25 €/an/pers
07/09/2024	70 € - 75€/an (HBG / ext. HBG)
MJC	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ 230 €-340 €/an + cours de formation musicale</li> <li>♦ 280 €-390 €/an sans cours de formation musicale</li> </ul>
02/09/2024	25 €/an
09/09/2024	70 € - 75 €/an (HBG / ext. HBG) <u>ou</u> gratuit (si aussi inscrit Silat Buka Lingkaran)
11/09/2024	15 €/an (HBG et ext. HBG)
01/09/2024	50 €/an + 26 € caution ♦ Invité 1 €



Pour tous | Atelier couture accessoires

25/09/2024	160 € - 170 €/an (HBG / ext. HBG)
09/10/2024	18 €/séance
18/09/2024	15 €/atelier
30/10/2024	20 €/séance
21/10/2024	15 €/par atelier/pers
03/09/2024	120 € - 130 €/an (HBG / ext. HBG)*
09/09/2024	70 € - 75 €/an (HBG / ext. HBG)
03/09/2024	20 €/an
07/09/2024	150 € - 160 €/an (HBG / ext. HBG)
14 ou 16/09/2024	225 €/an/pers
05/10/2024	20 € - 25 €/séance (HBG / ext. HBG)
À définir	20 € - 25€/séance en cours collectif (HBG / ext. HBG)
05/09/2024	110 € - 120 €/an (HBG / ext. HBG)
06/09/2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Matin : 220 € - 230 €/an (HBG / ext. HBG)</li> <li>♦ Soir : 275 € - 285 €/an (HBG / ext. HBG)</li> </ul>
10/09/2024	150 € - 160 €/an (HBG / ext. HBG)
05/09/2024	160 € - 170 €/an (HBG / ext. HBG)
09/09/2024	95 € - 100 €/an (HBG / ext. HBG)
01/09/2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ 110 €/an <u>ou</u> 80 €/2ème semestre (HBG) et salariés travaillant à Hombourg</li> <li>♦ 200 €/an <u>ou</u> 130 €/2ème semestre (ext. HBG)</li> <li>♦ + caution badge 26€ (encaissée)</li> </ul>
04/09/2024	140 € - 150 €/an (HBG / ext. HBG)
17/09/2024	140 € - 150 €/an (HBG / ext. HBG)
03 ou 05/09/2024	150 € - 160 €/an/cours (HBG / ext. HBG)
06/09/2024	120 € - 130 €/an (HBG / ext. HBG)*



Ados/Adultes | Art floral

Stages  
p.23-24

Enfants	
03/09/2024	145 € - 155€/an (HBG / ext. HBG)
09/09/2024	70 € - 75 €/an (HBG / ext. HBG)
04/09/2024	110 € - 120 €/an (HBG / ext. HBG)
02/09/2024	150 € - 160 €/an (HBG / ext. HBG)
04/09/2024	120 € - 130 €/an (HBG / ext. HBG)
04/09/2024	110 € - 120 €/an (HBG / ext. HBG)
09/09/2024	145 € - 155 €/an (HBG / ext. HBG) + (hors licence FFK)
10/09/2024	150 € - 160 €/an (HBG / ext. HBG)
25/09/2024	100 € - 110 €/an (HBG / ext. HBG)



Enfants | Cirque Loisirs

Séniors		
Mardi 10h15-11h15 ♦ Complexe sportif	03/09/2024	110 € - 120 €/an (HBG / ext. HBG)
Mardi 14h-17h ♦ MJC	03/09/2024	Droit d'adhésion

## Silat Buka Lingkar

Date limite d'inscription  
pour ces 2 activités :  
30/09/2024

### Activité encadrée par

Sidney HANIFA, Instructor SBL

### Descriptif

Unique cours de Penchak Silat dans le Sud d'Alsace, venez découvrir un art martial et système de défense Indonésien. Fondé par Alvin Guinanao, le Silat Buka Lingkar (SBL), traduit par Silat Open Circle, est une discipline ouverte à toute personne souhaitant découvrir un système de défense unique par son approche.

Reconnu mondialement, Alvin Guinanao parcourt le monde pour enseigner cet art. Découvrez son système aux travers des vidéos disponibles sur Youtube et trouvez plus d'information sur le site officiel.

#### ◆ Interview du fondateur :

<https://www.youtube.com/watch?v=VC1niyjiPOA>

◆ Site officiel : <https://www.silatopencircle.com>

### Âge requis

Adultes, à partir de 14 ans

**Horaire :** à partir du 04 septembre 2024

Le mercredi de 19 h à 20 h 30

### Tarifs, conditions & lieu

👁 140 € - 150 €/an (HBG / ext. HBG) + droit d'adhésion à la MIC (licence FFKDA incluse)

✓ T-shirt, jogging, baskets (pratique pieds nus sur les tapis), bouteille d'eau, serviette

⊕ Complexe sportif



Deviens un véritable DJ  
+ DJ édition I

### Activité encadrée par

Alexandre KITTEL, DJ spécialisé en soirée dansante et animation de mariage

### Descriptif et conditions

**Niveau 1 :** Atelier DJ pour apprendre à mixer, à diffuser de la musique, à faire des soirées de folie !! Matériel mis à disposition : DENON PRIME 4, une des meilleures platines DJ au monde !

✓ 1 clé USB ou un disque dur SSD (256 Gigas minimum)

**Nouveau, niveau 2 :** Atelier DJ Edition pour apprendre à fabriquer et éditer des morceaux à l'aide d'un logiciel professionnel.

✓ L'élève devra apporter son ordinateur portable à chaque séance et installer Ableton Live (logiciel de création et d'édition musicale).

Pour les 2 niveaux :

✓ 2 inscriptions minimum nécessaires pour lancer l'activité

✓ Nombre de place limité au nombre de créneaux possibles

**Horaire :** à partir du 16 ou 17 septembre 2024

◆ Le lundi ou le mardi, selon le créneau qui sera posé avec le professeur.

Formation d'une année à raison d'une heure toutes les 2 semaines. 2 personnes par créneau.

### Âge requis

✓ À partir de 11 ans, ados et adultes !

### Tarif & lieu

👁 225 €/an/personne + droit d'adhésion

⊕ Complexe sportif



**NEW CHAPE**  
MARQUE DU GROUPE BITZBERGER

Chape fluide Anhydrite et Ciment  
Isolation projetée ...

6 rue de l'Europe - 68740 RUMERSHEIM-LE-HAUT  
T. 03 89 26 09 45 - F. 03 89 26 29 00

contact@bitzberger.fr  
www.new-chape.fr

Siret: 44779002

## Aquarelle

Date limite d'inscription  
pour cette activité :  
**30/09/2024**

### Activité encadrée par

Martine HENTSCHEL, artiste peintre  
certifiée, auteure. *Page Facebook : MartineH Aquarelle*

### Descriptif

L'aquarelle est un joyeux apprentissage qui demande de l'intuition, de la réflexion et de la technique. Peu importe votre niveau, je serai votre guide pour réveiller en vous un profond sentiment de bien-être.

**Horaires :** à partir du 25 septembre 2024

Le mercredi de 19 h à 21 h ♦ 18 séances/an (env. 1 sem/2)

### Âge requis, tarifs, conditions & lieu

- ✓ Adultes, à partir de 16 ans, débutants et continuants
- 👁️ 160 € - 170 €/an (HBG / ext. HBG) + droit d'adhésion
- ✓ Un minimum de 6 pers inscrites est nécessaire pour maintenir l'activité
- ✓ Les membres viennent avec leur propre matériel, une liste sera fournie avant le premier cours
- ⊕ MJC

## Atelier macramé au fil des saisons

### Activité encadrée par

Emilie YORDEY (Association Alsacienne Bohème)

### Descriptif

Le macramé est une activité créative, un art manuel, consistant à créer des objets décoratifs ou pratiques, à partir de cordelettes nouées, d'anneaux et de perles en bois.

**Horaires :** 1er atelier le 21 octobre 2024

Le lundi de 9 h à 12 h ou le mercredi de 15 h à 18 h, 6 ateliers à thème :

- ♦ **Lundi 21 octobre 2024** : dessous de verre boho
- ♦ **Mercredi 18 décembre 2024** : étoile pour le sapin
- ♦ **Lundi 10 février 2025** : décoration pour bouteille
- ♦ **Mercredi 12 mars 2025** : suspension fleur
- ♦ **Mercredi 14 mai 2025** : diffuseur d'huile essentielle
- ♦ **Mercredi 11 juin 2025** : porte-clé hibou

### Âge requis, tarif, conditions & lieu

- ✓ De 13 à 99 ans
- 👁️ 15 €/atelier/pers + droit d'adhésion
- ✓ Matériel fourni (4 pers au minimum / 8 max)
- ⊕ MJC

## Atelier d'art floral

### Activité encadrée par

Sabine PIERREZ

### Descriptif

Suivant les saisons et moments forts de l'année, nous vous proposons une activité créative pour réaliser une composition à ramener chez vous !

**Horaires :** 1er RDV mercredi 09 octobre 2024

Le mercredi de 16 h à 18 h,  
5 ateliers à thème :

- ♦ **Le 09/10/2024** : composition automnale
- ♦ **Le 27/11/2024** : couronne de l'aveut
- ♦ **Le 05/03/2025** : fleurs séchées
- ♦ **Le 16/04/2025** : composition pour Pâques
- ♦ **Le 21/05/2025** : Fête des Mères

### Âge requis, tarif, conditions & lieu

- ✓ À partir de 13 ans et adultes
- 👁️ 18 €/séance + droit d'adhésion
- ✓ Matériel fourni (4 pers au minimum / 8 max)
- ⊕ MJC

Pour ces 2 activités :  
inscription une  
semaine à l'avance  
pour chaque date



## Initiation couture et perfectionnement

Date limite d'inscription  
pour ces 2 activités :  
**30/09/2024**

◆ Activités ados / adultes

### Activité encadrée par

Pierrette COLEY, Brevet de maîtrise, CAP Couture flou

### Descriptif

Que vous soyez débutant(e) ou non, venez réaliser vos projets personnels quels qu'ils soient (tous projets possibles).

**Horaires :** à partir du 06 septembre 2024

Le vendredi 2 créneaux au choix de 10 h à 12 h ou de 16 h 30 à 19 h

### Âge requis, tarifs, conditions & lieu

- ✓ Adultes, à partir de 16 ans
- 👁️ Créneau du matin : 220 € - 230 €/an (HBG / ext. HBG)
- 👁️ Créneau du soir : 275 € - 285 €/an (HBG / ext. HBG) + droit d'adhésion
- ✓ Apporter sa machine à coudre et son matériel (patron, tissu, fournitures diverses)
- ✓ 5 pers au minimum / 8 max
- ⊕ MIC



## Cours d'Alsacien

### Activité encadrée par

Agnès BRODHAG

### Descriptif

**Des racines et des aïles :** l'alsacien, héritage culturel et atout économique. Ce véritable trésor qui a forgé notre âme pendant des millénaires est aussi un parler commun que nous partageons avec les régions les plus riches d'Europe. Il contribue ainsi à notre dynamisme économique au cœur du Rhin supérieur. C'est également une passerelle naturelle vers l'anglais grâce à un vocabulaire similaire à la langue de Shakespeare. Envie d'en savoir plus en découvrant cet univers fantastique que constitue l'âme alsacienne ? « Stig î un kumm witter ! » Rejoins-nous et découvre les clés qui te permettront de grandir pour conquérir l'Europe !

**Horaires :** à partir du 09 septembre 2024

Le lundi de 20 h à 21 h (jour et horaire aménageables si besoin)

### Âge requis, tarif & lieu

- ✓ Lycéens à adultes
- 👁️ 70 € - 75 €/an (HBG / ext. HBG) + droit d'adhésion
- ⊕ MIC

## Atelier cuisine bio - végétarien (ou presque !)

### Activité encadrée par

Sabine PIERREZ

### Descriptif

Des recettes simples, locales, équilibrées et de saison. Du salé, du sucré, un peu d'exotisme aussi ! Beaucoup de légumes, un cocktail de vitamines ! Confection et partage du repas ensemble.

- ◆ En 2024 : 30/10 et 13/11
- ◆ En 2025 : 15/01, 19/02 : une animation qui sera proposée conjointement dans le cadre des ateliers bien-être et cuisine (voir page 12), 19/03 et 09/04
- ◆ Atelier spécial « Bredele de Noël » : 11/12/2024 de 14 h à 18 h

**Horaires :** 1er RDV le 30 octobre 2024

Le mercredi à partir de 17 h

### Âge requis, tarif, conditions & lieu

- ✓ Adultes et adolescents (minimum 4 pers, 10 max)
- 👁️ 20 €/séance + droit d'adhésion (inscription à la séance)
- ✓ Les ingrédients sont fournis
- ✓ Matériel personnel à amener à chaque séance : 1 tablier, 1 torchon et des boîtes pour les restes éventuels
- ⊕ Club house complexe sportif

Inscription une  
semaine à l'avance  
pour chaque date



Date limite d'inscription  
pour ces 3 activités :  
**30/09/2024**

## Activités encadrées par

Estelle RUBIERO, Educatrice  
sportive diplômé d'Etat,  
CQP - Coach sportive

### Gym 3 pommes

#### Descriptif

Gymnastique récréative avec exercices de motricité, d'équilibre et de souplesse, jeux d'équipe, expression corporelle, danses. Pour découvrir son corps et ses possibilités, seul(e) et/ou avec les autres.

#### Âge requis

De 4 à 6 ans

**Horaires :** à partir du 04 septembre 2024

Le mercredi de 16 h 40 à 17 h 40

#### Tarifs, conditions & lieu

- 110 € - 120 €/an (HBG / ext. HBG) + droit d'adhésion
- ✓ Tenue de sport, chaussons de gym, bouteille d'eau
- ✦ Complexe sportif



### Danse et gym rythmique

#### Descriptif

Pratiques d'expression corporelle et apprentissage du rythme : zumba kids, danses du monde, danses modernes. Gymnastique rythmique (manipulations d'engins : rubans, cerceaux, ballons, cordes). Arts du cirque (équilibre et jonglage).

#### Âge requis

De 7 à 12 ans

**Horaires :** à partir du 04 septembre 2024

Le mercredi de 15 h 40 à 16 h 40

#### Tarifs, conditions & lieu

- 110 € - 120 €/an (HBG / ext. HBG) + droit d'adhésion
- ✓ Tenue de sport, bouteille d'eau, chaussons de gym
- ✦ Complexe sportif



### Karaté

#### Activité encadrée par

Jean-Louis MUDARRA, ceinture noire 4ème DAN - Certificat de Qualification Professionnelle

#### Descriptif

Par le biais d'une pratique éducative et ludique, le Karaté est particulièrement adapté au développement psychomoteur des enfants et leur permettra de canaliser leur énergie et de construire leur confiance en eux.

#### Âge requis

De 5 à 13 ans

**Horaires :** à partir du 09 septembre 2024

**2 cours/sem :** le lundi de 17 h 30 à 18 h 30 et le jeudi de 18 h à 19 h

#### Tarifs, conditions & lieu

- 145 € - 155 €/an (HBG / ext. HBG) + droit d'adhésion (hors licence FFK, prévoir environ 45 €)
- ✓ Kimono (obligatoire à partir de la 2ème semaine)
- ✓ **Certificat médical obligatoire**
- ✦ Complexe sportif



## Danse Hip-Hop (Break Dance)

Date limite d'inscription  
pour ces 2 activités :  
**30/09/2024**

### Activité encadrée par

Jérémy GINIBRE, détenteur d'un agrément départemental de « danse Hip-Hop »

**Soutien financier** de la Commune de Hombourg et de la Collectivité Européenne d'Alsace.



◆ Activités enfants

### Descriptif

De plus en plus présente dans notre société, la culture hip-hop a su se démarquer par les différents éléments qui la constituent (Rap, Graffiti, Djing, Beatbox, Danse) et grâce à son originalité, ses valeurs ainsi que ses prouesses sportives et artistiques.

Nous vous proposons de venir vous initier à cette culture via la danse hip-hop et de découvrir les mouvements de base ainsi que de travailler votre coordination, votre rythme et votre écoute musicale. Nous mettrons en pratique des créations chorégraphiques et clôturerons l'année avec une ou plusieurs représentations scéniques.

Âges requis	Niveaux	Horaires*
De 6 à 8 ans	Débutant	Lundi de 17 h à 18 h
De 9 à 11 ans	Intermédiaire	Lundi de 18 h à 19 h
De 9 à 12 ans	Avancé	Lundi de 19 h à 20 h

\* à partir du 02 septembre 2024

### Tarifs, conditions & lieu

- 👁 150 € - 160 €/an (HBG / ext. HBG) + droit d'adhésion
- ✓ Tenue confortable, des baskets d'intérieur et une bouteille d'eau
- ⊕ MIC

## Cirque Loisir

### Activité encadrée par

Léa SCHEIDWEILER-KIENY, éducatrice sportive

### Descriptif

Venez découvrir quel circassien se cache en vous ; jongleur, équilibriste, acrobate et acteur... Ouvrons les portes de l'imaginaire pour créer notre propre numéro !

### Âge requis

De 8 à 12 ans

**Horaires :** à partir du 03 septembre 2024

**Désormais l'activité dure 1h30**, le mardi de 17 h 30 à 19 h

### Tarifs, conditions & lieu

- 👁 145 € - 155€/an (HBG / ext. HBG) + droit d'adhésion
- ✓ Chaussures de salle ou chausson de gym, tenue souple, bouteille d'eau
- ⊕ Complexe sportif



## La Petite Cognée

Agencement - Menuiserie intérieure - Escalier - Ébénisterie

68740 RUMERSHEIM-LE-HAUT

Tél. +33 (0) 389 262 941

e-mail : la.petite.cognee@wanadoo.fr

www.la-petite-cognee.com

Siret : 327944096

## Sophrologie

Date limite d'inscription  
pour ces 3 activités :  
**30/09/2024**

◆ Activités enfants

### Activité encadrée par

Emilie YORDEY, sophrologue  
(certifiée RNCP, institut de formation  
à la sophrologie)

### Descriptif

Des ateliers ludiques proposés aux enfants, pour apprendre à gérer leurs émotions, prendre conscience de leur corps à travers la relaxation, mais aussi avoir confiance en eux et en leurs capacités. Les ateliers seront composés d'exercices de respiration, d'exercices physiques doux et accessibles à tous, ainsi que de visualisations mentales sous forme de jeux, de contes sophrologiques, d'histoires...

**Horaires :** à partir du 25 septembre 2024

Le mercredi 1 x/mois de 10 h à 11 h ♦ 10 séances/an

♦ En 2024 : 25/09, 16/10, 20/11 et 18/12

♦ En 2025 : 15/01, 05/02, 12/03, 02/04, 14/05 et 11/06

### Âge requis, tarifs, condition & lieu

✓ De 8 à 11 ans

👁 100 € - 110 €/an (HBG / ext. HBG) + droit d'adhésion

✓ 4 inscrits minimum

⊕ MIC



## Découverte couture

### Activité encadrée par

Pierrette COLEY, Brevet de maîtrise CAP Couture flou

### Descriptif

Apprendre à maîtriser sa machine à coudre pour réaliser des petits projets simples.

**Horaires :** à partir du 04 septembre 2024

Le mercredi de 16 h 45 à 18 h 45, 1 sem/2

### Âge requis, tarifs, conditions & lieu

✓ De 7 à 12 ans

👁 120 € - 130 €/an (HBG / ext. HBG) + droit d'adhésion

✓ 4 inscrits minimum, 7 maxi

✓ Matériel de base fourni

✓ Petit matériel à prévoir : trousse d'école (crayon, stylos, règle, colle, chutes de tissus), ciseaux à papier, une boîte d'épingles, mètre ruban, découd-vite, quelques aiguilles, vieux jeans

⊕ MIC



## Cours d'Alsacien : initiation

### Activité encadrée par

Agnès BRODHAG

### Descriptif

Cours ludique, imprégnation par le jeu, les comptines ou encore des supports audiovisuels et numériques. Cette initiation permettra aux enfants de s'approprier des sons communs à d'autres langues, comme l'allemand, l'anglais...

**Horaires :** à partir du 09 septembre 2024

Le lundi de 16 h 30 à 17 h 30

### Âge requis, tarifs & lieu

✓ Enfants de la maternelle et du primaire

👁 70 € - 75 €/an (HBG / ext. HBG) + droit d'adhésion

⊕ MIC

06 20 54 80 91

**ID COUTURE**

Créations sur mesure - Retouches - Ameublements  
Sur rendez-vous

3 rue de Castandet - 68490 HOMBURG  
idcouture68@gmail.com - www.idcouture.sitew.com



Siret: 516311321

## Latines

Date limite d'inscription  
pour ces 3 activités :

30/09/2024

### Activité encadrée par

Cédric WOLFF, Studio Rythm'n  
Dance

### Descriptif

Venez danser sur les Rythm'n Latino actuels, comme dans dance avec les stars ! Venez apprendre les danses latines en solo !

**Horaires :** à partir du 10 septembre 2024

Le mardi de 17 h 30 à 18 h 30

### Âge requis, tarifs, conditions & lieu

- ✓ De 7 à 11 ans
- 👁️ 150 € - 160 €/an (HBG / ext. HBG) + droit d'adhésion
- ✓ Leggings, T-Shirt, baskets pour commencer puis chaussures de danse à talons
- ⊕ Salle des fêtes



## Acti Gym Séniors

### Activité encadrée par

Estelle RUBIERO, Educatrice sportive  
diplômée d'Etat CQP - Coach sportive

### Descriptif

Un programme adapté pendant une heure de convivialité, d'échange, de vitalité pour développer, conserver une excellente condition physique et maintenir d'une manière intacte votre capital santé pour l'avenir.

Avec du matériel adapté : exercices de renforcement musculaire et d'étirements en douceur, danses diverses et jeux d'habileté motrice, parcours d'équilibre, exercices de respiration, de détente et de mémoire.

**Horaires :** à partir du 03 septembre 2024

Le mardi de 10 h 15 à 11 h 15

### Âge requis, tarifs, conditions & lieu

- ✓ Aussi longtemps que la santé le permet !
- 👁️ 110 € - 120 €/an (HBG / ext. HBG) + droit d'adhésion
- ✓ Tapis, tenue de sport, chaussures de sport d'intérieur, bouteille d'eau, serviette ou tapis de sol, petit coussin ferme
- ⊕ Complexe sportif

## Club du Mardi

### Descriptif

Le club du mardi est l'occasion de se rencontrer autour de divers jeux de cartes et de sociétés. Le renouvellement ponctuel des jeux est réalisé par notre Ludothécaire Sabine PIERREZ, qui rejoint le groupe le temps d'expliquer les règles. Une activité plaisir, pleine de bonne humeur, pour sortir du quotidien !

**Horaires :** à partir du 03  
septembre 2024

Le mardi de 14 h à 17 h

### Âge requis, tarif & lieu

- ✓ 60 ans et +
- 👁️ Droit d'adhésion
- ⊕ MIC



## Contrôle Technique Automobile

### DA SILVA CONTROLE

RD 52  
68490 OTTMARSHEIM  
Tél. 03 89 26 01 01

Rendez-vous en ligne  
sur notre site

Entreprise indépendante affiliée au réseau Sécuritest,  
membre du groupe SGS.  
RCS Mulhouse 533 821 161

**SECURITEST**  
CONTROLE TECHNIQUE

Siren : 533821161

## De quoi s'agit-il ?

C'est un lieu de rencontre autour du jeu et un lieu d'emprunt de jeux de tous types pour tous âges (jeux de réflexion, de stratégie, coopératifs, de motricité... jeux d'extérieur, jeux surdimensionnés). Pour joueurs avertis comme pour les novices. Plus de 1800 références !

La Ludothèque c'est aussi un lieu de jeu gratuit sur place, la découverte de nouveautés et des conseils sur le jeu. Que vous soyez enfant, parent, grand-parent, assistante maternelle, responsable de structure, dans le cadre privé ou professionnel, nous serons ravis de vous recevoir !

**La ludothèque est ouverte aux habitants de Hombourg et d'ailleurs.**

## Évènements et animations ponctuelles

- ◆ Possibilité de fêter l'anniversaire de votre enfant à la ludothèque sur réservation, date et thème à convenir, proposition d'un concept simple et joyeux.
- ◆ Fête du Jeu : 24/01/2025
- ◆ Loto de Printemps au Comptoir : avril 2025 (date à définir)
- ◆ Animations jeux pour scolaires, périscolaires, seniors...
- ◆ Animations formatives
- ◆ Animations fête de jeux, kermesse...

## Horaires d'ouverture au public :

- le mardi de 16 h à 18 h
- le mercredi de 9 h 30 à 11 h 30
- le jeudi de 16 h à 17 h 30

Pendant les vacances scolaires :

1 animation pour les 0 à 3 ans et 1 animation famille : consulter les horaires d'ouverture sur [Facebook Ludothèque de Hombourg](#).

Renseignements et contact :

**Sabine PIERREZ,**  
Responsable de la Ludothèque

- ◆ Tél : 09.64.46.68.67
- ◆ Courriel : [sabinepierrez@yahoo.fr](mailto:sabinepierrez@yahoo.fr)
- le mardi de 8 h à 12 h et de 13 h 30 à 18 h 30
- le mercredi de 8 h 30 à 12 h
- le jeudi de 13 h 30 à 18 h

◆ FÊTE DU JEU :  
24/01/2025



## Le coût de la location

- ◆ **Jeux, jouets format courant** : 0,70 €/jeu/période de 15 jours ou carte de 12 jeux pour 7 € (10 payés + 2 gratuits)
- ◆ **Jeux surdimensionnés et jeux de kermesse** : pour vos fêtes d'anniversaire, d'écoles, d'entreprises, animations de mariage, baptêmes....
- Jeux XL : 3,50 €/jeu/semaine
- Jeux XXL : 7 €/jeu/semaine
- Pour les associations, collectivités, entreprises, assistantes maternelles : carte annuelle à 30 € ouvrant droit à l'emprunt de 6 jeux/15 jours.



G A R A G E  
**DASILVA**  
Agent Peugeot



Réparation mécanique & Carrosserie toutes marques  
Vente de véhicules neufs et occasions • Remplacement de pare-brise & Dépannage

RD 52 - 68490 OTTMARSHEIM  
Tél. 03 89 83 29 83 - [garagedasilva5@orange.fr](mailto:garagedasilva5@orange.fr)

## Conditions

- ◆ Être membre de la MJC-Maison Pour Tous (droit d'adhésion), inscription à la ludothèque.
- ◆ Les enfants restent sous la responsabilité de l'accompagnant.
- ◆ Les enfants de plus de 8 ans sont autorisés à venir seuls à la ludothèque (fiche de renseignements à remplir et faire signer par les parents).
- ◆ **Tout usager doit adhérer au règlement de la Ludothèque, communiqué à l'inscription.**

## Lieu

La Ludothèque est située au 2ème étage de la mairie (accès entrée de la mairie, accessible en ascenseur).

## Appel aux bénévoles !

Afin de renforcer son équipe, nous recherchons des bénévoles pour :

- ◆ la réparation de jeux en bois,
- ◆ la vérification des jeux,
- ◆ l'enregistrement des nouveautés,
- ◆ l'encadrement pour animations ponctuelles,
- ◆ partager l'envie de jouer !



## Stage de SKATE

### Encadré par

Nicolas VOLPATO, diplômé du CQP encadrant moniteur roller sports option skateboard, ainsi que 2 profs titulaires du Brevet d'Initiateur Fédéral (1er niveau)



### Descriptif

L'assoce qui roule (AQR) est née de l'envie de faire vivre la communauté des sports de glisse urbaine, en particulier le skateboard et le BMX.

Nous avons la volonté de faire le maximum en mettant en place des stage éducatifs, des sessions encadrées, mais aussi des démos, des compétitions etc.

**Stage sur 5 jours : du 7 au 11 avril 2025**

Âges requis	Horaires
De 7 à 10 ans	2 créneaux : de 9 h à 10 h <u>ou</u> de 10 h 15 à 11 h 15
De 10 à 15 ans	De 11 h 30 à 12 h 30

### Tarif, conditions & lieu

- 👁️ 40 €/stage + droit d'adhésion
- ✓ Venir en tenue souple, pouvant être salie/abîmée, et baskets fermées
- ✓ Casque, protèges-poignets, coudières et genouillères nécessaires
- ✓ Venir avec votre skate si vous en avez un, sinon un prêt est possible
- ✓ Un minimum d'inscrits est nécessaire pour le maintien du stage et avec un maximum de 10 inscrits par créneau
- ✓ Selon météo, séance susceptible d'être annulée ou horaire légèrement modifiée
- 📍 Pumptrack de Hombourg



## Stage de Hip-Hop (Break Dance)



NOU  
VEAU  
TÉS !

### Encadré par

Jérémy GINIBRE, détenteur d'un agrément départemental de « Danse Hip-Hop »

### Descriptif

De plus en plus présente dans notre société, la danse hip-hop a su se démarquer grâce à son originalité, ses valeurs ainsi que ses prouesses sportives et artistiques.

Nous te proposons de nous rejoindre pour un stage intensif de 4 jours où nous aurons l'opportunité de découvrir et d'approfondir les différents mouvements de la danse Hip Hop.

### Âge requis

De 9 à 14 ans, tous niveaux

**Stage sur 4 jours :** 10, 11, 13 et 14 février 2025

De 10 h à 12 h

### Tarif, conditions & lieu

- 👁️ 40 €/stage + droit d'adhésion
- ✓ Tenue souple, chaussures de salle
- ⊕ MIC



## Stage de PARKOUR

### Encadré par

Rémy LÉBOUC, Educateur sportif, Association Saïmiri Parkour

### Descriptif

Nous vous proposons un stage pour découvrir « Le Parkour » avec l'Association Saïmiri Parkour !

Le parkour consiste à se déplacer d'un point à un autre en franchissant les obstacles environnants de manière efficace et créative : courir, sauter, grimper, ramper, rouler... Le traceur doit apprendre à voir son environnement d'une manière différente, en utilisant murs, barrières, et autres obstacles comme des opportunités de mouvement plutôt que des barrières.

L'initiation est accessible à tous, même au moins sportif. Alors, prêt à franchir le premier obstacle ?

**Stage sur 3 jours :** 21, 22 et 23 octobre 2024

Âges requis	Horaires
De 6 à 8 ans	De 9 h 30 à 11 h 30
À partir de 9 ans et plus	De 14 h à 16 h

### Tarif, conditions & lieu

- 👁️ 30 €/stage + droit d'adhésion
- ✓ Tenue souple, baskets
- ⊕ Complexe sportif et extérieur, si le temps le permet



Carrefour de la Vierge  
68490 Ottmarsheim - 4 rue du Renard  
Tél. 03 89 26 06 07 - Mail : als.hotel@orange.fr  
[www.alshotel.com](http://www.alshotel.com)  
Siren: 394135214

◆ Stages

# Animations dessin et peinture !

Animations accessibles  
sur inscription au  
secrétariat de la MJC.

Fabien MIRMONT, habitant de Hombourg et artiste peintre vous proposera bénévolement deux animations en 2024-2025 :

♦ Une « Rando-Croquis » dans le village, qui s'adresse aux adultes, familles ou enfants accompagnés.

Une matinée pour découvrir le village autrement, par la promenade et le dessin ! Tous niveaux. Se munir d'un bloc ou d'un cahier, carnet, papier, d'un support cartonné pour dessiner, d'un crayon, d'une gomme ou d'un feutre point fine. Un circuit dans le village sera proposé, et sera composé de 6 spots de dessin de 10 minutes chacun environ. Etre suffisamment couvert en fonction de la météo. Si le temps ne le permet pas, une séance de dessin sera proposée à la MJC à la place.

♦ Un atelier-découverte peinture sur le motif, pour les ados (dès 14 ans et adultes).

Un après-midi, pour découvrir la peinture à l'eau (gouache ou aquarelle) avec un artiste peintre ! Activité prévue à la MJC. Tous niveaux. Se munir d'un bloc ou d'un cahier, carnet, papier (tous en papier épais qualité minimum 180gr), d'un support cartonné pour dessiner, d'un crayon, d'une gomme ou d'un feutre point fine, gouache ou matériel de peinture type aquarelle, pinceaux. (Pour cette animation, la MJC pourra fournir du papier type canson, de la gouache et mettre à disposition quelques pinceaux, crayons et gommes, ainsi que des récipients pour l'eau).



## À savoir :

- ♦ Tarif : 5 €/participant et par animation + droit d'adhésion
- ♦ Une communication plus précise suivra au courant de l'année. Si vous êtes intéressés, merci de prendre contact avec le secrétariat de la MJC.
- ♦ Page Facebook : Fabien Mirmont & Fabien Mirmont Peintre



## Le tri, c'est facile !

Activité encadrée par

Steve ZESIGER, animateur/formateur du Sivom Mulhouse Sud Alsace

### Descriptif

Vous connaissez les consignes, mais des doutes persistent, vous avez des interrogations à propos du tri.

Venez les partager, lors d'un moment convivial avec un formateur du Sivom. Vous pourrez ainsi tester vos connaissances et échanger à ce sujet.

À l'issue de l'animation, il sera toujours possible d'aller plus en profondeur sur le sujet en programmant d'autres séquences.

**Horaire :** jeudi 6 mars 2025  
de 19 h à 21 h

### Âge requis, tarif, condition & lieu

- ✓ Adultes, à partir de 16 ans
- ✓ Gratuit + droit d'adhésion
- ✓ 5-6 inscrits minimum, 15 au maximum
- ✦ MJC



# EUROGLAS

Zone Industrielle  
68490 HOMBURG  
[www.euroglas.com](http://www.euroglas.com)



# « Le jour de la nuit, rallumons les étoiles ! »

Découverte de l'astrophotographie et 16ème édition du Jour de la Nuit

Nous avons la chance d'avoir dans notre belle commune de Hombourg un habitant passionné d'astrophotographie, Guillaume STIMPFLING, qui souhaite partager sa passion.

La MJC et la Commune de Hombourg vous proposent de découvrir, avec l'aide éclairée de M. STIMPFLING, ce qu'est l'astrophotographie tout en participant par la même occasion à la 16ème édition du « Jour de la Nuit », une initiative nationale soutenue par l'association Agir pour l'environnement, qui aura lieu le **12 octobre** prochain.

## L'astrophotographie, c'est quoi ?

L'astrophotographie, c'est l'art de prendre en photo les objets du ciel nocturne (planètes, nébuleuses, galaxies...). On utilise un équipement de prise d'image (appareil photo ou caméra dédié astrophotographie), ainsi qu'un télescope et une monture permettant de suivre la rotation terrestre pendant les prises d'images.

Il est également possible de se passer de télescope et de faire de l'astrophotographie en « grand champs ». Un simple trépied et un appareil photo numérique peut parfois être suffisant !



Rosette finale SHO-2-01 et nébuleuse d'Orion

© Crédit photos : Guillaume STIMPFLING

## Animation en 2 parties

Notre village ayant pris la décision audacieuse et écologique d'éteindre l'éclairage public la nuit dans le but de préserver la beauté du ciel étoilé, de réduire la pollution lumineuse et de protéger la nature, cette animation s'inscrit tout naturellement dans le prolongement de ce choix et participera également à sensibiliser d'avantage à cette cause.

Elle sera composée de deux parties :

- ◆ D'abord une présentation de l'astrophotographie de 30 à 45 min se déroulera à partir de 19h30 à la MJC, avec explications concernant le matériel, la prise de vue, des conseils pour aider les personnes éventuellement intéressés à se lancer, etc...
- ◆ Puis, si le temps le permet, l'animation se poursuivra en extérieur à partir de 20 h 30 près du complexe sportif, pour 1 à 2h d'observation du ciel avec du matériel adapté. La photo étant beaucoup plus complexe et technique, celle-ci sera envisageable par la suite pour les personnes intéressées.

## À savoir :

- ◆ Dans une atmosphère conviviale et éducative, nous vous proposons de participer à une expérience unique et inoubliable !
- ◆ Cette animation s'adresse aux adultes, mais aussi aux enfants dès le CP (accompagnés d'un adulte).
- ◆ Animation gratuite et ouverte à toutes les personnes intéressées\*
- ◆ Pour ceux qui en ont, pensez à vous munir d'une lampe frontale !
- ◆ Et si vous avez du matériel d'observation (jumelles ou télescope), vous pouvez venir avec si vous le souhaitez !

Initiateur :



Partenaire :



\*Merci de vous inscrire à la MJC  
soit par téléphone au **03 89 26 05 41**  
ou par mail à **Infos@mjc-hombourg68.fr**  
en indiquant :  
noms, prénoms et âges des participants



**MJC HOMBOURG**  
Maison des Jeunes et de la Culture - Maisons pour Tous