MJC-MPT-EVS
de Hombourg

2026-2027

PROGRAMME DES ACTIVITÉS

CETTE SAISON ON SURF SUR...

DE NOUVELLES ACTIVITÉS,
DES ATELIERS PONCTUELS
ET DES CAFÉS CULTURELS !

www.mjc-hombourg68.fr
MJC Maison Pour Tous de Hombourg 68 - EVS

ESPACE DE VIE SOCIALE

New !

Notre MJC-MPT est à présent agrée « Espace de Vie Sociale » par la Caisse d'Allocations Familiales. Dans ce cadre, nous vous proposons des rencontres ouvertes et accessibles à tous gratuitement.

Zoom sur les nouveautés aux pages 14, 17, 29 et 30 du programme !

PORTAIL FAMILLE

Les inscriptions débutent dès le lundi 31 août 2026 à 14 h 30 !

Rendez-vous en ligne sur **https://mjchombourg.leportailfamille.fr/**

Avec le soutien de :

ALLOCATIONS FAMILIALES Caf du Haut-Rhin

Hombourg

ALSACE Collectivité européenne

• Contenu du programme : MJC-MPT-EVS de Hombourg
• Compositon graphique : Morgane BENARD
• IMPRESSION AZUR IMPRIM 68000 COLMAR • Tél 03 89 21 14 82

MJC HOMBOURG
Maison des Jeunes et de la Culture - Maisons pour Tous
- ESPACE DE VIE SOCIALE -
9B rue Principale 68490 HOMBOURG
03 89 26 05 41 infos@mjc-hombourg68.fr

' Association loi 1908, n°siret 401 561 931 000 15 Code NAF 9499Z '

MOT D'INTRODUCTION

Chers membres,

Toute l'équipe de la MJC est heureuse de vous accueillir pour cette nouvelle saison. Comme chaque année, notre maison s'ouvre à toutes les générations, à toutes les envies, à toutes les curiosités.

Nous croyons profondément que la culture, le partage et la rencontre sont essentiels pour faire vivre notre village.

Cette année encore, nous voulons faire de la MJC un lieu où l'on apprend, où l'on crée, où l'on débat, où l'on se retrouve. Un lieu où l'on se sent bien.

1er rendez vous : le 29 août de 14 h à 18 h pour nos Portes Ouvertes qui vous permettront de découvrir nos activités. Nous vous attendons nombreux.

Nous vous souhaitons une très belle rentrée
et avons hâte de construire cette saison avec vous !

Christine RAOUT, Présidente, et l'équipe administrative :
Dominique FIMBEL, Alice KOSE, Sabine PIERREZ et Morgane BENARD.

Journée Mondiale du Tricot - 06/06/2026

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Notre Maison des Jeunes et de la Culture, Maison pour Tous et Espace de Vie Sociale de Hombourg est une association animée par des valeurs de partage, de participation et d'engagement citoyen. Elle est gérée par un Conseil d'Administration bénévole, en collaboration avec une Directrice salariée.

À l'issue de l'Assemblée Générale du 09 avril 2026, **les membres sortants suivants ont été reconduits dans leurs fonctions :**

- Paul BONELL : assesseur
- Simone RAFFA : assesseur
- Eliane JAECKI : secrétaire

Et complètent l'équipe :

- Christine RAOUT : Présidente
- Jean-Marc GINIBRE: Vice-Président
- James TERNOIS : secrétaire adjoint
- Laurette NOYER : trésorière
- Mélanie KAUFFMANN : trésorière adjointe
- Laure BINDLER, Marie-Anne HEINIMANN, Fabienne RICKLIN et Hugo HANSER : Assesseurs

Chacun apporte sa pierre à l'édifice. Quelle que soit la fonction des uns et/ou des autres, les membres du conseil d'administration agissent ensemble pour que les projets avancent, que les activités se développent, et que notre structure reste un espace ouvert à toutes et à tous !

SOMMAIRE

INFORMATIONS PRATIQUES p. 3

ACTIVITÉS SPORTIVES ET DANSES

o ENFANTS/ADOS

- Eveil gym • Gym Danse Kids • Street-Jazz Ado p. 4
- Hip-Hop | 3 niveaux • Tennis de table jeunes • Karaté p. 5
- Parkour | 2 niveaux p. 6

o ADOS/ADULTES

- Badminton adultes • Badminton jeunes p. 6
- Dancehall • Cross training • Cocktail Fitness p. 7
- Zumba • Ping-Pong • Remise en forme p. 8
- SBL Conditionning p. 9

o SENIORS

- Acti' gym séniors • Atelier équilibre • Yoga sur chaise p. 10

ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET CRÉATIVES

- Couture Adultes • Couture Enfants • De fils en idées p. 11
- Théâtre enfants/ados • Ateliers couture ponctuels : 3 thèmes p. 12
- Vannerie • Ateliers art floral • Cuisine libanaise p. 13

o ATELIERS ET CAFÉS EVS

- Atelier diététique • Café alimentation p. 14
- Café Littéraire • Café Culturel Macramé p. 14
- Décorations de Noël • Décorations de Pâques p. 17

TABLEAU RÉCAPITULATIF DES ACTIVITÉS p. 15-16

ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

- Ateliers naturopathie p. 17
- Détox minceur • Gym Harmonie • Pilates p. 18
- Gym Wellness • Yoga du mouvement conscient p. 19
- Yoga • Relaxation, sophrologie enfants p. 19

Sophrologie : Adultes • Enfants • Duo parents-enfants p. 20

ACTIVITÉS LINGUISTIQUES

- Soutien scolaire toutes matières p. 21
- Soutien scolaire en allemand • Cours allemand p. 21
- Cours d'anglais adulte • Cours de français adulte p. 22

ACTIVITÉS LUDIQUES

- Club du Mardi • Scrabble p. 22
- Ludothèque p. 23

ACTIVITÉS MUSICALES

- École de musique • Éveil musical p. 24
- Classe d'orchestre • Chant, chorale • Groupe de musique p. 25
- Deviens un véritable DJ et DJ édition p. 26

STAGES Hip-Hop • Magie p. 27

CAFÉS SOUVENIRS p. 27

AGENDA 2026/2027 p. 28

ÉVÉNEMENTS ESPACE DE VIE SOCIALE p. 29-30

INFOS PRATIQUES

COMMENT S'INSCRIRE ?

• **En ligne** : dès le 31 août à 14 h 30, inscrivez-vous via notre portail famille : https://mjchombourg.leportailfamille.fr/

Lien également disponible sur notre site : www.mjc-hombourg68.fr
Les modalités d'inscription, un tutoriel et les documents annexes seront téléchargeables sur le portail.

• **Au secrétariat de la MJC** du 31/08 au 30/09/2026 :
- lundi de 14 h 30 à 18 h 30 - mardi de 14 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 18 h
- vendredi de 8 h 15 à 12 h (⚠ **après le 30/09/2025, le secrétariat sera fermé le vendredi**) ou sur RDV (contactez le secrétariat).

• **Documents à remettre à l'inscription :**
- fiche d'inscription : 1 fiche par famille si plusieurs résidents à la même adresse
- paiement de l'activité et de la carte de membre
- l'autorisation du droit à l'image
- 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 aux activités remise en forme)
- **2 photos d'identité** (pour la remise en forme)
- certificat médical **obligatoire pour le cours de Karaté**

Pour le reste des activités **une attestation médicale** de non contre-indication (enfant et/ou adulte) sera à remplir.

À SAVOIR

Nous vous informons qu'un minimum de participants inscrits **avant la date butoir du 30/09/2026** (ou précisée selon 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 ponctuels.**

LES TARIFS

Les tarifs des activités sont donnés pour l'année scolaire 2026-2027 (et valables jusqu'au 31 août 2027, pour les activités continuant à fonctionner pendant les vacances comme la remise en forme).

Le montant des frais d'inscription est un forfait annuel invariable quelle que soit la date d'inscription. Les frais d'inscriptions peuvent être réglés en plusieurs fois, uniquement par chèques (voir modalités au secrétariat).

Toute inscription est définitive. Aucun remboursement ne pourra être effectué en cours d'année. En cas de circonstances exceptionnelles et imprévisibles (incapacité physique de pratiquer une activité ou accident) et d'arrêt définitif de l'activité, un remboursement calculé au prorata des mois restants pourra être accordé, sur présentation d'une demande écrite et d'un certificat médical.

L'inscription ainsi que le paiement aux ateliers et cafés ponctuels sont **obligatoires au moins 7 jours avant.**

• **La carte de membre** : le droit d'adhésion aux activités est obligatoire pour les activités. *En revanche, il n'est pas demandé pour les activités organisées dans le cadre de notre Espace de Vie Sociale (cafés, ateliers à thème divers et événements).*

Valable du 01/09/2026 au 31/08/2027, 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 RÉGULIÈRES

Elles s'arrêteront pendant les congés scolaires, excepté la remise en forme et certaines activités pour lesquelles les membres seront avertis.

ESPACE DE VIE SOCIALE (EVS)

ZOOM

Notre MJC-MPT est désormais reconnue et agréée Espace de Vie Sociale par la Caisse d'Allocations Familiales (CAF). Cet agrément marque une nouvelle étape pour notre Maison pour Tous. **Voir détails p. 29-30.**

ACTIVITÉS SPORTIVES

« LE SPORT VA CHERCHER LA PEUR POUR LA DOMINER,
LA FATIGUE POUR EN TRIOMPHER, LA DIFFICULTÉ POUR LA VAINCRE. »
© PIERRE DE COUBERTIN

SPORTS ET DANSES ENFANTS/ADOS

LES 3 ACTIVITÉS SONT ENCADRÉES PAR :
Elisa LEGNAME, éducatrice - coach sportif, BPJEPS APT

TARIFS : 155 € - 160 €/an (HBG / ext. HBG) + droit d'adhésion

ÉVEIL GYM

New !

DESCRIPTIF : bouger, explorer, grandir ! L'éveil gymnique est une activité ludique adaptée aux enfants de 3 à 6 ans. Elle développe la coordination, la motricité et l'équilibre à travers des parcours, des jeux moteurs, des activités de motricité fine.

ÂGE : de 3 à 6 ans

À PARTIR DU 02 SEPTEMBRE 2026
Le mercredi de 15 h 45 à 16 h 45

LIEU : complexe sportif

GYM DANCE KIDS

New !

DESCRIPTIF : ce cours permet aux enfants de découvrir et aborder le monde de la danse et de la gym ! Viens apprendre des enchaînements chorégraphiques ainsi que des éléments gymniques à combiner à l'infini.

ÂGE : de 7 à 9 ans

À PARTIR DU 02 SEPTEMBRE 2026
Le mercredi de 14 h 30 à 15 h 30

LIEU : complexe sportif

STREET-JAZZ ADOS

New !

DESCRIPTIF : découvre l'univers de la danse Street-Jazz à travers des chorégraphies actuelles, dynamiques et tendances. Exprime ton énergie, laisse parler ton rythme et ta personnalité à travers la danse !

ÂGE : de 9 à 12 ans

À PARTIR DU 02 SEPTEMBRE 2026
Le mercredi de 17 h 30 à 18 h 30

LIEU : MJC, salle du sous-sol

HIP-HOP (BREAK DANCE)

ENCADRÉ PAR : Jérémy CINIBRE, enseignant artistique et culturel en danse Hip-Hop

DESCRIPTIF : De plus en plus présente dans notre société, la culture hip-hop a su se démarquer par ces différents éléments qui la constituent (Rap, Graffiti, DJing, Beatbox, Dance) 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.

À PARTIR DU 07 SEPTEMBRE 2026, **3 NIVEAUX** :

- **De 6 à 8 ans, niveau débutant :** le lundi de 17 h à 18 h
- **De 9 à 13 ans, niveau intermédiaire :** le lundi de 18 h à 19 h
- **De 9 à 13 ans, niveau avancé :** le lundi de 19 h à 20 h

TARIFS ET CONDITIONS :

- 155 € - 165 €/an (HBG / Ext. HBG) an + droit d'adhésion
- Une tenue confortable, des baskets d'intérieur et une bouteille d'eau

LIEU : MJC, salle du sous-sol

TENNIS DE TABLE JEUNES

New !

ENCADRÉ PAR : Joseph SANLAVILLE, BPJEPS Tennis de table

DESCRIPTIF : découverte du ping-pong avec la possibilité de faire de la compétition. Séances ludiques et techniques.

ÂGE : de 8 à 14 ans, débutants ou avancés

À PARTIR DU 09 SEPTEMBRE 2026

Le samedi de 10 h 30 à 12 h

TARIFS ET CONDITIONS :

- 90 € - 95 €/an (HBG / Ext. HBG) an + droit d'adhésion
- Tenue souple, chaussures de salle, raquette, bouteille d'eau
- Nombre de places : max. 16

LIEU : complexe sportif

KARATÉ ENFANTS

ENCADRÉ PAR : Jean-Louis MUDARRA, ceinture noire 5ème 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 : de 5 à 13 ans

À PARTIR DU 07 SEPTEMBRE 2026

Le lundi de 17 h 30 à 18 h 30 et le jeudi de 18 h à 19 h • **2 cours/semaine**

TARIFS ET CONDITIONS :

- 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**

LIEU : complexe sportif

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

PARKOUR

ENCADRÉ PAR : Rémy LEBOUC, Association SAÏMIRI Parkour

DESCRIPTIF : 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 ?

ÂGE : de 8 à 12 ans et plus

À PARTIR DU 09 SEPTEMBRE 2026, **2 NIVEAUX** :

- **De 8 à 11 ans :** le mercredi de 17 h 00 à 18 h 30
- **À partir de 12 ans et plus :** le mercredi de 18 h 30 à 20 h

TARIFS ET CONDITIONS :

- 155 € - 165 € / an (HBG / ext. HBG) + droit d'adhésion
- Tenue souple, baskets

LIEU : complexe sportif, intérieur et extérieur

SPORTS ET DANSES
ADOS/ADULTES

BADMINTON ADULTES

ENCADRÉ PAR : Hugo HANSER, Guy KORENIG et Sabine MESSMER

DESCRIPTIF : activité de loisir avec des rencontres amicales ponctuelles entre clubs de villages voisins.

ÂGE : adultes, à partir de 15 ans

À PARTIR DU 07 SEPTEMBRE 2026

Le lundi de 20 h à 22 h 30

TARIFS ET CONDITIONS :

- 70 € - 75 €/an (HBG / ext. HBG) + droit d'adhésion
- Tenue souple, chaussures de salle, raquette, bouteille d'eau

LIEU : complexe sportif

BADMINTON JEUNES

ENCADRÉ PAR : Hugo HANSER et Alban GOETZ

DESCRIPTIF : activité de loisir pour un apprentissage du badminton.

ÂGE : de 7 à 17 ans

À PARTIR DU 04 SEPTEMBRE 2026

Le vendredi de 18 h à 19 h

TARIFS ET CONDITIONS :

- 70 € - 75 €/an (HBG / ext. HBG) + droit d'adhésion
- Tenue souple, chaussures de salle, raquette, bouteille d'eau

LIEU : complexe sportif

EUROGLAS

Zone Industrielle
68490 HOMBOURG
www.euroglas.com

DANCEHALL ADULTES

New !

ENCADRÉ PAR Elisa Legname, éducatrice - coach sportif, BPJEPS APT

DESCRIPTIF : un cours de danse accessible à tous à partir de 16 ans. Viens bouger en rythme sur des sons Dancehall actuels, développe ton style et ton énergie dans une ambiance conviviale et dynamique !

ÂGE : adulte, à partir de 16 ans, tous niveaux

À PARTIR DU 02 SEPTEMBRE 2026

Le mercredi de 18 h 30 à 19 h 30

TARIFS : 155 € - 160 €/an (HBG / Ext. HBG) an + droit d'adhésion

LIEU : MJC, salle du rez-de-chaussée

CROSS TRAINING

ENCADRÉ PAR : Estelle RUBIERO, éducatrice sportive, diplômée d'état CQP, coach sportive, Certification Pilates et Méthode APOR B. de Gasquet

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 !

ÂGE : adultes, à partir de 16 ans

À PARTIR DU 05 SEPTEMBRE 2026

Le samedi de 9 h à 10 h * Quelques dates sont susceptibles d'être déplacées, les adhérents seront prévenus à l'avance.

TARIFS ET CONDITIONS :

- 155 € - 165 €/an (HBG / ext. HBG) + droit d'adhésion
- Tenue de sport, chaussures de sport d'intérieur ou d'extérieur (en fonction des objectifs et de la météo), serviette, bouteille d'eau

LIEU : complexe sportif

COCKTAIL FITNESS

ENCADRÉ PAR : Natacha PIRSCH, Instructrice Zumba Basic Step 1, COP 2 E, BPJEPS

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

ÂGE : adultes, à partir de 16 ans, débutant ou confirmé

À PARTIR DU 01 SEPTEMBRE 2026

Le mardi de 20 h à 21 h

TARIFS ET CONDITIONS :

- 125 € - 135 €/ an (HBG / ext. HBG) + droit d'adhésion
- Tarif réduit pour les personnes inscrites aux cours de Zumba et Cocktail Fitness : 120 € - 125 €/an (HBG / ext. HBG)
- Chaussures de salle, tenue souple, tapis de sol et serviette

LIEU : 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 Gal de Gaulle - Tél. 03 89 44 60 78

68170 RIXHEIM - 1 avenue du Gal de Gaulle - Tél. 03 89 73 21 78

ZUMBA©

ENCADRÉE PAR : Natacha PIRSCH, Instructrice Zumba Basic Step 1, COP 2 E, BPJEPS

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

ÂGE : adultes, à partir de 16 ans, débutant ou continuant

À PARTIR DU 04 SEPTEMBRE 2026

Le vendredi de 19 h 15 à 20 h 15

TARIFS ET CONDITIONS :

- 125 € - 135 €/ an (HBG / ext. HBG) + droit d'adhésion
- Tarif réduit pour les personnes inscrites aux cours de Zumba et Cocktail Fitness : 120 € - 125 €/an (HBG / ext. HBG) + droit d'adhésion
- Chaussures de sport, tenue souple, bouteille d'eau et serviette

LIEU : MJC, salle au sous-sol

PING-PONG

ENCADRÉ PAR : Matthieu CARDI, Fabrice DESPREYROUX, Frédéric KOPF et Gwenaël NOE

DESCRIPTIF : vous avez envie de faire un sport ludique, rigolo et accessible ? Le tennis de table remplit toutes ces cases ! Pour jouer de manière détendue et conviviale, pour améliorer sa coordination, pour ne plus être dérangé par le vent et enfin pour jouer à 2 – 4 ou en tournante. Venez vous joindre à nous !

ÂGE : adultes, à partir de 15 ans

À PARTIR DU 03 SEPTEMBRE 2026

Le jeudi de 19 h 15 à 21 h

TARIFS ET CONDITIONS :

- 70 € - 75 €/ an (HBG / ext. HBG) + droit d'adhésion
- Tenue souple, chaussures de salle, raquette, bouteille d'eau
- Nombre de places : max. 16

LIEU : complexe sportif

REMISE EN FORME, RENFORCEMENT MUSCULAIRE

ACTIVITÉ LIBRE accessible 7 jours/7, **nouveaux horaires :**

- Lundi, mercredi et vendredi de 9 h à 22 h
- Mardi, jeudi, samedi et dimanche de 8 h à 22 h

ÂGE : **à partir de 17 ans** (présentation d'une pièce d'identité)

INSCRIPTION VALABLE du 01/09/2026 au 31/08/2027 ou inscription au 2ème semestre valable du 01/03/2027 au 31/08/2027

TARIFS ET CONDITIONS :

- 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 25 € (encaissée)
- **2 photos d'identité**
- Si inscription au 2ème semestre, entre le 01/03 et le 31/08/2027 :
  - 60 € + droit d'adhésion pour les Hombourgeois et salariés travaillant à Hombourg (justificatif de domicile demandé ou attestation employeur)
  - 130 € + droit d'adhésion pour les résidents d'une autre commune

LIEU : complexe sportif

SBL CONDITIONING

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 veuillez 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 : dès 12 ans

À PARTIR DU 07 SEPTEMBRE 2026
Le lundi de 19 h à 20 h

TARIFS ET CONDITIONS :

- 70 € - 75 €/an (HBC / ext. HBC) + droit d'adhésion.
- T-shirt, jogging, basket de salle (pratique pieds nus sur les tapis), bouteille d'eau, serviette
- Minimum 6 inscrits

LIEU : complexe sportif

20 € offerts

pour l'ouverture d'un Livret d'épargne.

Offrez dès aujourd'hui à votre enfant, une épargne sûre et évolutive pour donner vie à ses projets de demain.

Crédit Mutuel

La Rhénane
Ottmarsheim & Bantzenheim

*Offre non cumulable, valable dans les Caisses de Crédit Mutuel ralguni l'opération et réservée aux jeunes âgés de moins de 16 ans pour l'ouverture d'un Livret Bleu, sous réserve qu'il s'agisse du premier produit bancaire ouvert au nom du titulaire dans les livres de la Banque. Un seul livret Bleu par titulaire autorisé conformément à la réglementation applicable.
Caisse Fédérale de Crédit Mutuel et Caisses affiliées, société coopérative à forme de société anonyme au capital de 5 458 531 008 euros, 4 rue Frédéric-Guillaume Raiffeisen, 67913 Strasbourg Cedex 9, RCS Strasbourg B 588 505 354 – N° ORIAS : 07 003 758.

Getty Images

SPORTS SENIORS

CES 3 ACTIVITÉS SONT ENCADRÉES PAR :
Estelle RUBIERO, éducatrice sportive, diplômée d'État COP Coach sportive

★ ÂGE : seniors, selon votre envie et vos besoins

ACTI GYM SÉNIORS

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, d'équilibre, exercices de respiration, de détente et de mémoire.

À PARTIR DU 1ER SEPTEMBRE 2026
Le mardi de 10 h 15 à 11 h 15

TARIFS ET CONDITIONS :

- 118 € - 123 €/an (HBC / ext. HBC) + droit d'adhésion
- Tapis, tenue de sport, chaussures de sport d'intérieur, bouteille d'eau, serviette ou tapis de sol, petit coussin ferme. Prévoir des chaussures d'extérieur, l'activité se fera dehors en saison estivale.

LIEU : complexe sportif

ATELIER ÉQUILIBRE

New !

DESCRIPTIF : vous cherchez à préserver, améliorer, restaurer votre équilibre et garder l'autonomie ? Alors testez-vous lors d'exercices ciblés. Sur des situations motrices variées, la fonction d'équilibration sera mise en jeu dans ses différentes composantes.

Ces séances vous permettront de gagner en assurance lors de vos déplacements, pour diminuer l'impact psychologique de la chute, augmenter votre mobilité et favoriser votre estime de soi. Vous profiterez des conseils de l'animatrice sur l'équilibre en intégrant les thématiques du Bien Vieillir.

1ERE SÉANCE LE 05 NOVEMBRE 2026 • **6 séances en 2026**

- **En novembre :** 05, 12, 19 et 26 | **En décembre :** 03 et 10.

TARIF ET CONDITIONS :

- 60 € pour les 6 séances + droit d'adhésion
- Tenue souple
- Minimum 5 inscrits
- **Inscription impérativement avant le 22/10/2026**

LIEU : complexe sportif

YOGA SUR CHAISE

New !

DESCRIPTIF : avec le yoga sur chaise, vous allez profiter de tous les bienfaits du yoga en toute sécurité, en réduisant les contraintes physiques. Pour vous aider à retrouver de la mobilité articulaire, de la flexibilité, du tonus musculaire, un meilleur équilibre, améliorer la concentration. Grâce à des exercices de respiration et de relaxation, vous serez détendus, et retrouverez un bien-être général.

1ERE SÉANCE LE 11 MARS 2027 • **6 séances en 2027**

- **En mars :** 11, 18 et 25 | **En avril :** 01, 08 et 15

TARIFS ET CONDITIONS :

- 60 € pour les 6 séances + droit d'adhésion
- Tenue souple
- Minimum 5 inscrits
- **Inscription impérativement avant le 25/02/2027**

LIEU : MIC, salle au sous-sol

ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET CRÉATIVES

' LE BONHEUR EST FAIT DE PETITS POINTS, COUSUS AVEC PASSION '
& AUTEUR INCONNU MAIS INSPIRÉ

ENCADRÉS PAR : Pierrette COLEY, Brevet de maîtrise, CAP Couture flou

COUTURE ADULTES

DESCRIPTIF : peu importe votre niveau, je vous accueille pour réaliser tous vos projets : vêtements, retouches, sacs ou accessoires divers. Venez vous perfectionner dans une ambiance conviviale !

ÂGE : adultes, à partir de 16 ans. Tous niveaux **(débutants acceptés)**

À PARTIR DU 04 SEPTEMBRE 2026 | **2 créneaux :**
Le vendredi de 10 h à 12 h (2 h) ou de 16 h 30 à 19 h (2 h 30)

TARIFS ET CONDITIONS :

- **Créneau du matin :** 225 € - 235 €/an (HBG / ext. HBG) + droit d'adhésion
- **Créneau du soir :** 260 € - 290 €/an (HBG / ext. HBG) + droit d'adhésion
- Apporter sa machine à coudre et son matériel (patron, tissu, fournitures diverses) • Inscription possible aussi sans machine
- Nombre de personnes par créneau : min. 5 | max. 8

LIEU : MJC, salle du rez-de-chaussée

COUTURE ENFANTS

DESCRIPTIF : initiation à la couture, avec prise en main de la machine à coudre pour réaliser des petits projets simples.

ÂGE : de 7 à 12 ans

À PARTIR DU 02 SEPTEMBRE 2026 - SEMAINES PAIRES
Le mercredi de 16 h 45 à 18 h 45, 1 sem/2

- Si trop d'enfants, un 2nd cours pourra être ouvert en semaines impaires

TARIFS ET CONDITIONS :

- 125 € - 135 € / an (HBG / ext. HBG) + droit d'adhésion
- 4 inscrits minimum, 7 maxi
- Apporter sa machine à coudre ou possibilité d'en utiliser une de la MJC
- Petit matériel à prévoir : trousse d'école avec crayon, stylos, règle, colle, chutes de tissus, vieux habits déchirés, abîmés (recyclage) + ciseaux à papier, boîte d'épingles, mètre ruban, découd-vite, quelques aiguilles, vieux jean ou autres vêtements à recycler

LIEU : MJC, salle du 1er étage

DE FILS EN IDÉES, (TRICOT, CROCHET, BRODERIE)

ENCADRÉE PAR : Béatrice RAUBER

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

ÂGE : à partir de 16 ans et adultes, tous niveaux

À PARTIR DU 12 SEPTEMBRE 2026
Le samedi de 10 h à 12 h, 1 sem/2 • Le 1er RDV permettra de parler des projets et du matériel nécessaire.

TARIFS ET CONDITION :

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

LIEU : MJC, salle du 1er étage

THÉÂTRE POUR ENFANTS ET ADOS

New !

ENCADRÉ PAR : Renato SPERA

DESCRIPTIF : atelier d'apprentissage de la pratique théâtrale et du jeu d'acteur : improvisation, jeux de confiance et d'écoute, expression corporelle, travail des émotions et création de personnages et d'un spectacle.
Le spectacle de fin d'année aura lieu le mercredi 16/06/2027 !

ÂGE : de 5 à 14 ans, tous niveaux

À PARTIR DU 16 SEPTEMBRE 2026
Le mercredi de 10 h 30 à 12 h

TARIFS :

- 250 € - 260 €/an (HBG / ext. HBG) + droit d'adhésion

LIEU : MJC, salle du rez-de-chaussée

ATELIER COUTURE : DUO PARENT-ENFANT

New !

DESCRIPTIF : initiation et réalise de belles confections !

ÂGE : à partir de 8 ans, tous niveaux

À PARTIR DU 28 OCTOBRE 2026 • **3 rendez-vous/an**

Le mercredi 19 h à 21 h

- **En 2026 :** 28/10 « coudre son tour de cou pour l'hiver »
- **En 2027 :** 24/02 « réaliser un pochon » et 21/04 « élaborer un chouchou »

TARIF ET CONDITIONS :

- 20 €/atelier + droit d'adhésion
- Apporter sa machine à coudre + vêtement à retoucher + accessoires de couture (fil +mètre ou règle + ciseaux + fil adapté au coloris du vêtement)

LIEU : MJC, salle du 1er étage

ATELIER COUTURE : SAVOIR SE SERVIR DE SA MACHINE À COUDRE

New !

DESCRIPTIF : initiation de la machine à coudre et réalisation d'un petit projet (tote bag ou pochette).

ÂGE : tout public, à partir de 15 ans, débutant

LE MERCREDI 09 SEPTEMBRE 2026 de 17 h 00 à 18 h 30

TARIF ET CONDITIONS :

- 15 € l'atelier + droit d'adhésion
- Apporter sa machine à coudre + ciseaux + fil et accessoires de la machine + chutes de tissus + épingles

LIEU : MJC, salle du 1er étage

ATELIER COUTURE : RACCOURCIR UN VÊTEMENT

New !

DESCRIPTIF : réalisez-vous même vos ourlets de manches de pantalon et de bas de robe.

ÂGE : à partir de 15 ans, tous niveaux

LE MERCREDI 09 SEPTEMBRE 2026 de 17 h 00 à 18 h 30

TARIF ET CONDITIONS :

- 15 € l'atelier + droit d'adhésion
- Apporter sa machine à coudre + vêtement à retoucher + accessoires de couture (fil +mètre ou règle + ciseaux + fil adapté au coloris du vêtement)

LIEU : MJC, salle du 1er étage

ATELIERS VANNERIE

New !

ENCADRÉ PAR : Valérie IMHOFF

JEUDI 25 FÉVRIER 2027 de 9 h 30 à 11 h 30

- À partir de 9 ans, niveau débutant, **réalisation d'un coeur en osier**
- 40 €/pers. + droit d'adhésion
- Inscription impérative avant le 05/02/2027.

MARDI 20 AVRIL 2027 de 9 h à 12 h

- À partir de 16 ans, niveau débutant, **réalisation d'une fleur en osier**
- 60 €/pers. + droit d'adhésion
- Inscription impérative avant le 02/04/2027.

LIEU : MJC, salle du rez-de-chaussée

- Nombre de personnes par atelier : min. 4 | max. 12

ATELIERS ART FLORAL

ENCADRÉ PAR : Sabine PIERREZ

DESCRIPTIF : suivant les saisons et moments forts de l'année, une activité créative pour réaliser une composition à ramener chez vous !

ÂGE : dès 13 ans et adultes

1ER ATELIER LE 06 OCTOBRE 2025 • **5 ateliers cette saison**

Le mercredi de 16 h à 18 h

- **Le 07 octobre 2026** : composition automnale
- **Le 25 novembre 2026** : couronne de l'avent
- **Le 10 février 2027** : Saint Valentin
- **Le 24 mars 2027** : Pâques
- **Le 26 mai 2027** : Fête des Mères

TARIF ET CONDITIONS :

- 18 €/séance + droit d'adhésion
- Apporter : 1 sécateur, 1 paire de ciseau, 1 paire de gants

LIEU : MJC, salle du rez-de-chaussée

CUISINER LE LIBAN ENSEMBLE

New !

ENCADRÉ PAR : Lydia SADDIK HADDAD

DESCRIPTIF : partons ensemble à la découverte de la cuisine libanaise avec pour objectifs de :

- découvrir les épices et produits typiques
- apprendre des techniques simples et des recettes traditionnelles
- cuisiner ensemble puis partager le repas dans un moment chaleureux

ÂGE : adultes, à partir de 14 ans, débutants et tous niveaux

À PARTIR DU 13 OCTOBRE 2026 • **5 séances/an**

Le mardi de 18 h à 19 h 30

- **En 2026** : 13/10 et 08/12
- **En 2027** : 09/02, 06/04 et 29/06

TARIF : 20 €/séance + droit d'adhésion

LIEU : cuisine du Club House, complexe sportif

DATE LIMITE D'INSCRIPTION

▸ **Ateliers ponctuels :** inscription minimum une semaine à l'avance pour chaque date.

ZOOM SUR L'ESPACE DE VIE SOCIAL (EVS)

LES RENDEZ-VOUS PONCTUELS SONT ORGANISÉS DANS LE CADRE DE L'EVS.
ACCESSIBLES À TOUS, CARTE DE MEMBRE NON-DEMANDÉE, SANS INSCRIPTION.

ATELIER DIÉTÉTIQUE « JE CUISINE EN FAMILLE »

New !

ENCADRÉ PAR : Morgane WEISS, Diététicienne Nutritionniste

DESCRIPTIF : petits déjeuners et goûter, jamais plus à court d'idées. Peut-on faire simple, gourmand et équilibré ? Venez cuisiner en famille pour réinventer les petits-déjeuners et les goûters du quotidien.

SAMEDI 03 OCTOBRE 2026 de 9 h 30 à 11 h 30

TARIF : 5 € l'atelier

LIEU : MJC, salle du rez-de-chaussée

CAFÉ ALIMENTATION

New !

ENCADRÉ PAR : Morgane WEISS, Diététicienne Nutritionniste

DESCRIPTIF : qu'est-ce qu'on mange ce soir (et les 364 autres fois dans l'année ?)

ÂGE : adulte

SAMEDI 14 NOVEMBRE 2026 de 10 h à 11 h 30 • Gratuit

LIEU : MJC, salle du 1er étage

CAFÉ LITTÉRAIRE

New !

ENCADRÉ PAR : Isabelle HEITZ, écrivaine, autrice du livre « Sous le sein, le coeur »

DESCRIPTIF : café littéraire dans le cadre d'**Octobre Rose** : lecture d'un passage du livre suivi d'un échange et d'une séance dédicace (possibilité d'acheter le livre au prix de 20 € dont 10 € seront reversés à la recherche contre le cancer).

LUNDI 05 OCTOBRE 2026 de 18 h 30 à 19 h 30 • Gratuit

LIEU : MJC, salle du rez-de-chaussée

CAFÉ CULTUREL MACRAMÉ

New !

ENCADRÉ PAR : Sylvia JAFFRÉ

DESCRIPTIF : le macramé est un art fascinant qui permet de réaliser des objets décoratifs ou fonctionnels époustouflant. Quel que soit votre niveau, venez fabriquer en toute convivialité des objets que vous pourrez ramener chez vous.

ÂGE : tout public. Débutant ou initié.

À PARTIR DU 07 SEPTEMBRE 2026 de 14 h à 16 h

- **En 2026** : 07/09, 05/10, 02/11 et 07/12
- **En 2027** : 04/01, 01/02, 01/03, 05/04, 03/05 et 14/06

TARIF ET CONDITIONS :

- Gratuit
- Matériel : 1 paire de ciseaux, 1 peigne fin, 1 mètre ruban

LIEU : MJC, salle du 1er étage

RÉCAPITULATIF DES ACTIVITÉS

Informations détaillées à consulter aux pages indiquées

• Un droit d'adhésion annuel est à régler à la première inscription (tarifs page 3).

ACTIVITÉS SPORTIVES

	Horaires • Lieux • Tarifs	1er cours
Acti Gym Seniors • Seniors • p.10	Mardi 10h15-11h15 • Complexe sportif • 115€-125€	01/09/26
Badminton • Dès 15 ans • p. 6 Badminton • 7-17 ans • p. 6	Lundi 20h-22h30 • Complexe sportif • 70€-75€ Vendredi 18h-19h • Complexe sportif • 70€-75€	07/09/26 04/09/26
Cocktail fitness • Dès 16 ans • p. 7	Mardi 20h-21h • Complexe sportif • 125€-135€	01/09/26
Cross training • Dès 16 ans • p. 7	Samedi 9h-10h • Complexe sportif • 155€-165€	05/09/26
Dancehall • Dès 16 ans • p. 7	Mercredi 18h30-19h30 • MJC, sous-sol • 155€-165€	02/09/26
Éveil Gym • 3-6 ans • p. 4	Mercredi 15h45-16h45 • Complexe sportif • 155€-165€	02/09/26
Équilibre • 60 ans et+ • p. 10	6 séances • Complexe sportif • 60€ les 6 séances	05/11/26
Gym Dance Kids • 7-9 ans • p. 4	Mercredi 14h45-15h45 • Complexe sportif • 155€-165€	02/09/26
Hip-Hop débutant • 6-8 ans • p. 5 Hip-Hop intermédiaire • 9-13 ans • p. 5 Hip-Hop avancé • 9-13 ans • p. 5	Lundi 17h-18h • MJC, RDC • 155€-165€ Lundi 18h-19h • MJC, RDC • 155€-165€ Lundi 19h-20h • MJC, RDC • 155€-165€	07/09/26
Karaté • 5-13 ans • p. 5	Lundi 17h30-18h30 et jeudi 18h-19h • Complexe sportif • 145€-155€	07/09/26
Parkour • 8-11 ans • p. 6 Parkour • 12 ans et+ • p.6	Mercredi 17h-18h30 • Complexe sportif • 155€-165€ Mercredi 18h30-20h • Complexe sportif • 155€-165€	09/09/26
Ping-Pong • Dès 15 ans • p. 8	Jeudi 19h15-21h • Complexe sportif • 70€-75€	03/09/26
Remise en forme • Dès 17 ans • p. 8 • Complexe sportif	Lundi, mercredi, vendredi : 9h-22h Mardi, jeudi, samedi, dimanche : 8h-22h • 110€-200€/an ou 80€-130€/semestre	01/09/26
SBL conditioning • Dès 12 ans • p. 9	Lundi 19h-20h • Complexe sportif • 70€-75€	07/09/26
Street-Jazz Ado • 9-12 ans • p. 4	Mercredi 17h30-18h30 • MJC, sous-sol • 155€-165€	02/09/26
Tennis de table • 8-14 ans • p. 5	Samedi 10h30-12h • Complexe sportif • 90€-95€	05/09/26
Yoga sur chaise• 60 ans et+ • p. 10	6 séances • MJC, sous-sol • 60€ les 6 séances	3/03/27
Zumba • Dès 16 ans • p. 8	Vendredi 19h15-20h15 • MJC, sous-sol • 125€-135€	04/09/26

ACTIVITÉS ARTISTIQUES

	Horaires • Lieux • Tarifs	1er cours
Ateliers art floral • Dès 14 ans • p.13	Mercredi 16h-18h, 5 RDV • MJC, RDC • 18€/séance	08/10/26
Couture : - Adultes matin • Dès 16 ans • p.11 - Adultes soir • Dès 16 ans • p.11 - Duo parent-enfant • p.12 - Enfants • 7-12 ans • p.11 - Raccourcir un habit • Dès 15 ans • p.12 - Machine à coudre • Dès 15 ans • p.12	 - Vendredi 10h-12h • MJC, RDC • 225€-235€ - Vendredi 16h30-19h • MJC, RDC • 280€-290€ - Mercredi 19h-21h • 3 RDV • MJC, 1er • 20€ - Mercredi 16h45-18h45, 1sem/2 • MJC • 125€-135€ - Mercredi 19h-21h30 • MJC, 1er • 15€ - Mercredi 10h-18h30 • MJC, 1er • 15€	 04/09/26 04/09/26 28/10/26 02/09/26 09/09/26 09/09/26
Cuisiner le Liban ensemble • Dès 14 ans • p.13	Mardi 18h-19h30, 5 RDV • Cuisine du Club House du Complexe sportif • 20€/séance	13/10/26
De fils en idées • Dès 16 ans • p.11	Samedi 10h-12h, 1sem/2 • MJC, 1er • 70€-75€	12/09/26
Théâtre • 5-14 ans • p.13	Mercredi 10h30-12h • MJC, RDC • 250€-260€	16/09/26
Vannerie, tressage d'un(e) : - cœur en osier • Dès 9 ans • p.13 - fleur en osier • Dès 16 ans • p.13	 - Jeudi 9h30-11h30 • MJC, RDC • 40€ l'atelier - Mardi 9h-12h • MJC, RDC • 60€ l'atelier	 25/02/27 20/04/27

STAGES

	Dates • Horaires • Lieux • Tarifs
Hip-Hop • 9-14 ans • p. 27	3 jours : 22 au 24/02/2027 (inclus) • 16h-18h • MJC, sous-sol • 60€ le stage
Magie • 8-17 ans • p. 27	4 jours : 26 au 29/10/2026 (inclus) • 14h-15h30 • MJC, RDC • 60€ le stage

BIEN ÊTRE

	Horaires • Lieux • Tarifs	1er cours
Ateliers naturopathie • Adulte • p. 17	Mercredi 19h-21h, 3 RDV • MJC, RDC • 15€/séance	14/10/26
Ateliers sophrologie : - Adulte • p. 20 - Duo parents-enfants • 9-11 ans + un parent • p. 20 - Enfants • 6-11 ans • p. 20	- Adulte : Mercredi 18h30-19h30 • 3 RDV • MJC, RDC • 15€/séance - Duo : Samedi 10h-11h15 • 5 RDV • MJC, RDC • 20€/séance - Enfants : Mercredi 10h-11h • 3 RDV • MJC, RDC • 10€/séance	28/10/26 21/10/26 19/09/26
Détox minceur • Adulte • p. 18	Mardi 9h-10h30, 5 RDV • MJC, RDC • 75€-80€	15/10/26
Gym Hammam • Dès 16 ans • p. 18	Mercredi 19h45-21h, 9 RDV • MJC, sous-sol • 80 €	07/10/26
Gym Wellness • Dès 16 ans • p. 19	Jeudi 10h15-11h15 • MJC, sous-sol • 115€-125 €	03/09/26
Pilates 1 et 2 • Dès 16 ans • p. 18	Jeudi 17h15-18h15 ou 20h10-21h10 • MJC, sous-sol • 160€-170€	03/09/26
Relaxation Sophrologie • 3-6 ans • p. 19	Samedi 9h30-10h30, 5 RDV/semestre • MJC, RDC • 80€-90€/semestre	12/09/26
Yoga • Adulte • p. 19	Mardi 19h-20h30 ou jeudi 18h30-20h • MJC, sous-sol • 155€-165€	01 ou 03/09/26
Yoga du mouvement conscient • Dès 16 ans • p. 19	Vendredi 12h15-13h15 • MJC, sous-sol • 160€-170€	04/09/26

LINGUISTIQUE

	Horaires • Lieux • Tarifs	1er cours
Cours d'allemand • Adulte • p. 21	Mardi 18h-19h30, 12 séances • MJC, RDC • 150 €	15/09/26
Cours d'anglais • Adulte • p. 22	Jeudi 13h30-15h, 12 séances • MJC, RDC • 150 €	17/09/26
Cours de français • Adulte • p. 22	Jeudi 15h-16h30, 12 séances • MJC, RDC • 150 €	17/09/26
Soutien scolaire toutes matières • École élémentaire • p. 21	Mercredi 13h30-15h, 12 séances • MJC, RDC • 130 €	16/09/26
Soutien scolaire allemand • CP-5ème • p. 21	Mercredi 15h-16h30 • MJC, RDC • 130 €	16/09/26

MUSIQUE

	Horaires • Lieux • Tarifs	1er cours
Chant, chorale • Adulte • p. 25	Jeudi 16h-17h30 • Auditorium, complexe sportif • 15€/an	17/09/26
Classe d'orchestre • Tout public • p. 25	Réunion de rentrée le 02/09/26 • Complexe sportif • 25€/an	07/10/26
DJ et DJ évolution • Dès 11 ans • p. 26	Lundi ou mardi (à définir) • 300€/an • Complexe Sportif, salle de musique	14 ou 15/09/26
Éveil musical • 3-6 ans • p. 24	Samedi 10h-11h • MJC, RDC • 130€-135€	26/09/26
Instruments • p. 24 - AVEC formation musicale - SANS formation musicale	Réunion de rentrée le 02/09/26 • Complexe sportif ou MJC • Tout public • AVEC : 230 €- 340€ • SANS : 280€-390€	
Groupe de musique • Adulte • p. 25	Lundi 16h30-19h30 • Auditorium, complexe sportif • 25 €/an	07/09/26

GARAGE 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

Contrôle Technique Automobile
DA SILVA CONTROLE
RD 52
68490 OTTMARSHEIM
Tél. 03 89 26 01 01
Rendez-vous en ligne sur notre site
SECURITEST CONTROLE TECHNIQUE

CES 2 ATELIERS SONT ENCADRÉS PAR : Sabine PIERREZ

LIEU : ludothèque

DECORATIONS DE NOËL

New !

DESCRIPTIF : un atelier pour réaliser des décorations pour les fêtes de fin d'année. « *C'est Noël : Il est grand temps de rallumer les étoiles...* » *Guillaume Apollinaire.*

MERCREDI 18 NOVEMBRE 2026 de 15 h à 18 h • Gratuit

DÉCORATIONS DE PÂQUES

New !

DESCRIPTIF : un atelier pour se retrouver et créer, ensemble, des décorations de Pâques. « *Neuf personnes sur dix aiment le chocolat ; la dixième ment* ». - *John G. Tullius*

MERCREDI 17 MARS 2027 de 15 h à 18 h • Gratuit

ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

" LE BONHEUR N'EST PAS QUELQUE CHOSE DE PRÊT À L'EMPLOI. IL VIENT DE NOS PROPRES ACTIONS. " ★ DALAI LAMA

ATELIERS NATUROPATHIE

PROPOSÉ PAR : Anne DABRY, réflexologue et naturopathe

DESCRIPTIF : 3 ateliers thématiques seront proposés dans l'année. Vous y découvrirez comment entretenir votre bien-être avec des techniques différentes selon les thèmes. Remarque : initiation non qualifiante, pour un usage dans la sphère personnelle.

★ ÂGE : adulte

1ER RENDEZ-VOUS LE 14 OCTOBRE 2026

Le mercredi de 19 h à 21 h • **3 rendez-vous cette saison**

- **14/10/2026** : utiliser les huiles essentielles en toute sécurité. Avec la création d'un stick inhalateur et d'un roll on personnalisé
- **27/01/2027** : les fleurs de Bach et d'autres techniques de gestion du stress et des émotions. Un livret récapitulatif des techniques sera fourni avec la possibilité de faire un flacon personnalisé de fleurs de Bach
- **14/04/2027** : soulager les douleurs avec ses doigts. Découvertes des principes de la réflexologie et quelques autres points d'accupression. Un livret récapitulatif sera fourni aux participants avec possibilité de cibler des problématiques précises

TARIFS ET CONDITIONS :

- 15 €/atelier + droit d'adhésion
- Nombre de personnes par atelier : min. 4 | max. 15 • **Réservation obligatoire**

LIEU : MIC, salle au rez-de-chaussée

DATE LIMITE D'INSCRIPTION

▸ **Naturopathie** : minimum une semaine à l'avance pour chaque date.

DETOX MINCEUR

New !

ENCADRÉ PAR : Isabelle HEITZ, spécialiste en Energétique Traditionnelle Chinoise, EFT, enseignante certifiée en méditation

DESCRIPTIF : Mincir Zen sans régime. Au menu : Auto-massages, Acupression, Méditations d'estime de soi, EFT (emotional freedom technique). Le tout sans jugement, dans la bonne humeur, dans un cadre bienveillant. Venez rencontrer votre vrai MOI. Un cahier de bord « Mincir zen » sera remis.

★ ÂGE : adulte

À PARTIR DU 15 SEPTEMBRE 2026 • **5 rendez-vous**

Le mardi de 9 h 00 à 10 h 30

• **En 2026** : 15/09, 22/09, 29/09, 06/10 et 13/10

TARIFS ET CONDITIONS :

- 75 € - 80 €/an (HBG / ext. HBG) + droit d'adhésion
- Vêtements souples, 1 stylo
- Minimum 6 participants

LIEU : MIC, salle du rez-de-chaussée

CES 4 ACTIVITÉS SONT ENCADRÉES PAR :
Estelle RUBIERO, éducatrice sportive, diplômée d'État, CQP
Coach sportive certifiée en relaxation et Professeur de Yoga et de Pilates

★ ÂGE : à partir de 16 ans LIEU : MIC, salle du sous-sol

GYM HARMONIE

DESCRIPTIF : une pratique douce et complète qui favorise l'équilibre énergétique, la fluidité du corps et l'apaisement de l'esprit. Cette approche associe mouvement physique, conscience corporelle, respiration et relaxation afin de retrouver une meilleure harmonie intérieure. Les séances s'appuient sur des exercices simples, accessibles à tous et reconnus pour leur efficacité, inspirés du Qi Gong, du yoga, de l'auto-massage et de techniques de relaxation.

Pour retrouver un confort physique et psychique durable, améliorer la qualité du sommeil, favoriser une meilleure résistance au stress, soulager et prévenir les douleurs dorsales, développer souplesse, équilibre et vitalité, apaiser le mental et favoriser une profonde détente, renforcer le bien-être général. Une invitation à prendre soin de soi en douceur, dans le respect du rythme et des capacités de chacun.

★ ÂGE : à partir de 16 ans

1ER RENDEZ-VOUS LE 07 OCTOBRE 2026

Le 1er mercredi du mois (hors vacances scolaire), de 19 h 45 à 21 h • **9 séances**

- **En 2026** : 07/10, 04/11 et 02/12
- **En 2026** : 06/01, 03/02, 03/03, 07/04, 05/05 et 02/06

TARIF ET CONDITIONS :

- 180 €/an + droit d'adhésion
- Tenue souple, bouteille d'eau
- Minimum 6 personnes inscrites

PILATES

DESCRIPTIF : considérant le corps et l'esprit comme une entité unique, la méthode Pilates est basée sur un ensemble d'exercices engageant 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 Feldenkreis et B.d.Gasquet.

À PARTIR DU 03 SEPTEMBRE 2026, 2 CRÉNEAUX :

- **Niveau 1 et 2** : le jeudi de 17 h 15 à 18 h 15
- ou **Niveau 2 et 3** : le jeudi de 20 h 10 à 21 h 10

TARIFS ET CONDITIONS :

- 165 € - 175 €/an (HBG / ext. HBG) + droit d'adhésion
- Avoir déjà pratiqué du pilates (au moins 1 an)
- Nombre de personnes par créneau : max. 15
- Tapis, tenue souple, bouteille d'eau

GYM WELLNESS

DESCRIPTIF : activité « zen » basée sur des techniques de gym douce (dont le pilates, chi kong, yoga, chi ball...). 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.

À PARTIR DU 03 SEPTEMBRE 2026

Le jeudi de 10 h 15 à 11 h 15

TARIFS ET CONDITIONS :

- 115 € - 125 €/an (HBG / ext. HBG) + droit d'adhésion
- Tenue souple, tapis, bouteille d'eau

YOGA DU MOUVEMENT CONSCIENT

New !

DESCRIPTIF : pendant la pratique, le souffle, le mouvement et l'écoute du corps ouvrent un espace de présence, de conscience, d'ancrage et d'apaisement profond. Au fil des séances, les bienfaits du yoga, de méthodes douces, dont la méthode Feldenkrais, révèlent : un corps plus libre, souple et tonique, une énergie plus fluide et un esprit plus calme..

À PARTIR DU 04 SEPTEMBRE 2026

Le vendredi de 12 h 15 à 13 h 15

TARIFS ET CONDITIONS :

- 160 € - 170 €/an (HBG / ext. HBG) + droit d'adhésion
- Tenue souple, tapis de sol, bouteille d'eau, couverture

YOGA

ENCADRÉ PAR : Christian MOSCHENROSS, enseignant de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga

DESCRIPTIF : Yoga, lignée Nil Hahoutoff : travail du souffle, travail postural (tonification, étirements).

ÂGE : adulte, débutant ou continuant

À LA RENTRÉE EN SEPTEMBRE 2026, 2 CRÉNEAUX :

- Le mardi de 19 h à 20 h 30, à partir du 1er septembre 2026
- ou le jeudi de 18 h 30 à 20 h, à partir du 03 septembre 2026

TARIFS ET CONDITIONS :

- 155 € - 165 €/an (HBG / ext. HBG) + droit d'adhésion
- Tenue souple, tapis

LIEU : MIC, salle du sous-sol

RELAXATION SOPHROLOGIE

New !

ENCADRÉ PAR : Patricia SCHMITT

DESCRIPTIF : apprendre aux enfants à se détendre, à gérer ses émotions, les identifier, à respirer grâce à des jeux des histoires, des comptines, des postures, des mouvements dynamiques : se détendre en s'amusant.

ÂGE : enfants, de 3 à 6 ans, accompagné d'un adulte

1ER RENDEZ-VOUS LE 12 SEPTEMBRE 2026

Le samedi de 9 h 30 à 10 h 30 **• 5 séances/an**

- **En 2026** : 12/09, 10/10, 06/11 et 12/12
- **En 2027** : 09/01

TARIFS : 80 € - 90 €/an (HBG / ext. HBG) + droit d'adhésion

LIEU : MIC, salle du rez-de-chaussée

LA **SOPHROLOGIE** VOUS EST PROPOSÉE PAR :
Emilie YORDEY, sophrologue
(certifiée RNCP, institut de formation à la sophrologie)

LIEU : MIC, salle du rez-de-chaussée

ATELIER SOPHRO - ENFANTS

DESCRIPTIF : aider l'enfant à reconnaître, comprendre et exprimer ses émotions, tout en développant sa confiance en lui grâce à des pratiques sophrologiques ludiques et des histoires magiques avec des personnages imaginaires.

ÂGE : enfants, de 6 à 11 ans

1ER RENDEZ-VOUS LE 21 OCTOBRE 2026

Le mercredi pendant les vacances scolaire de 10 h à 11 h **• 3 séances/an**

- **21/10/2026** : Je découvre mes émotions avec mon héros Disney
- **24/02/2027** : Je deviens le maître de mes emotions
- **21/04/2027** : Je deviens le héros de ma propre histoire

TARIF : 10 €/séance + droit d'adhésion

ATELIER SOPHRO - DUO PARENTS-ENFANTS

DESCRIPTIF : permettre au duo parent-enfant de ralentir, se reconnecter, comprendre leurs émotion, apprendre à dire stop et installer des rituels simples pour vivre plus de calme, de présence et de complicité au quotidien.

ÂGE : enfants, de 5 à 11 ans

1ER RENDEZ-VOUS LE 19 SEPTEMBRE 2026

Le samedi de 10 h à 11 h 15 **• 5 fois/an**

- **19/09/2026** : On ralentit ensemble
- **21/11/2026** : On apprend à se détendre
- **23/01/2027** : On découvre nos émotions
- **27/03/2027** : On apprend à dire STOP
- **22/05/2027** : On crée notre moment rien qu'à nous

TARIF : 20 €/séance + droit d'adhésion

ATELIER SOPHRO - ADULTES

OBJECTIF : accompagner l'adulte à comprendre ses mécanismes de stress, à réguler ses émotions et à installer des outils simples et durables pour retrouver un équilibre intérieur, grâce à un parcours mêlant apports théoriques, pratiques sophrologiques et expérimentations interactives.

ÂGE : adulte

1ER RENDEZ-VOUS LE 28 OCTOBRE 2026

Le mercredi pendant les vacances scolaires de 18 h 30 à 19 h 30 **• 3 séances/an**

- **28/10/2026** : Comprendre son stress & apaiser le corps
- **03/03/2027** : Apprendre à réguler ses émotions
- **28/04/2027** : Installer un équilibre durable & renforcer la confiance

TARIF ET CONDITION :

- 15 €/séance + droit d'adhésion
- Pas de tenue requise

DATE LIMITE D'INSCRIPTION

▸ **Ateliers sophrologie** : minimum une semaine à l'avance pour chaque date.

ACTIVITÉS LINGUISTIQUES

' SI VOUS PARLEZ À UN HOMME DANS UNE LANGUE QU'IL COMPREND, VOUS PARLEZ À SA TÊTE. SI VOUS LUI PARLEZ DANS SA LANGUE, VOUS PARLEZ À SON CŒUR . ' NELSON MANDELA

ACTIVITÉS ENCADRÉES PAR :
Isabelle ZIEGLER, écrivain public Arc En Plumes
www.arcenplumes.fr

LIEU : MIC, salle au rez-de-chaussée

SOUTIEN SCOLAIRE TOUTES MATIÈRES

DESCRIPTIF : si votre enfant a du mal à suivre les cours enseignés à l'école ou présente des lacunes dans certaines matières et vous ne trouvez pas toujours le temps (ou la patience) de l'aider à comprendre certaines notions fondamentales, je me propose de l'accompagner au mieux dans sa vie scolaire afin de lui apporter des bases solides, à son rythme, et lui redonner le cas échéant goût à l'apprentissage.

★ ÂGE : école élémentaire

À PARTIR DU 16 SEPTEMBRE 2026 de 13 h 30 à 15 h

Puis tous les mercredis jusqu'au 06/01/27 (hors vacances scolaires) • **12 séances hebdomadaires d'1 h 30**

TARIF ET CONDITIONS :

- 130 €/personne + droit d'adhésion
- Possibilité de prolonger avec une session supplémentaire (12 cours) dès le 13/01/2027 (selon demande)
- Nombre de personnes : min. 3 | max. 5
- Matériel : cahiers et livres de cours, carnet (ou feuilles) et stylo

SOUTIEN SCOLAIRE EN ALLEMAND

New !

DESCRIPTIF : si votre enfant présente des difficultés dans l'apprentissage de la langue allemande – en cursus bilingue du CP au CM2 ou au collège de la 6e à la 5e – je me propose de l'accompagner au mieux dans ses devoirs afin de lui redonner le goût de l'allemand.

★ ÂGE : du CP à la 5ème

À PARTIR DU 16 SEPTEMBRE 2026 de 15 h à 16 h 30

Puis tous les mercredis jusqu'au 06/01/2027 (hors vacances scolaires) • **12 séances hebdomadaires d'1 h 30**

TARIF ET CONDITION :

- 130 €/personne + droit d'adhésion
- Possibilité de prolonger avec une session supplémentaire (12 cours) dès le 13/01/2027 (selon demande)
- Nombre de personnes : min. 3 | max. 5
- Matériel : cahiers et livres de cours, carnet (ou feuilles) et stylo

COURS D'ALLEMAND

DESCRIPTIF : soutien linguistique. Acquisition de quelques notions essentielles de la vie courante et de bases grammaticales pour communiquer en allemand (généralités, tourisme, shopping, vie culturelle, travail).

★ ÂGE : adultes, niveau débutant (A1/A2) ou perfectionnement (B1/B2) selon la demande.

1ER RDV LE 15 SEPTEMBRE 2026 de 18 h à 19 h 30

Puis, tous les mardis jusqu'au 15/12/2026 (hors vacances scolaires). Possibilité de prolonger avec une session supplémentaire (12 cours) dès le 05/01/2027 (selon demande).

COURS D'ANGLAIS

DESCRIPTIF : soutien linguistique. Acquisition de quelques notions essentielles de la vie courante et de bases grammaticales pour communiquer et voyager à l'étranger, réserver en ligne, etc.

★ ÂGE : adultes, niveau débutant (A1/A2) ou perfectionnement (B1/B2) selon la demande

1ER RDV LE 17 SEPTEMBRE 2026 de 13 h 30 à 15 h

Puis tous les jeudis jusqu'au 17/12/2026 (hors vacances scolaires). Possibilité de prolonger avec une session supplémentaire (12 cours) dès le 07/01/2027 (selon demande).

COURS DE FRANÇAIS

DESCRIPTIF : soutien linguistique. Cours de français langue étrangère (pour les non francophones). Vous êtes suisse, allemand, anglais... voir d'un autre pays hors frontières européennes, et vous aimeriez mieux vous exprimer dans la langue de Molière, ce cours est fait pour vous.

★ ÂGE : adultes, tous niveaux

1ER RDV LE 17 SEPTEMBRE 2026 de 13 h à 16 h 30

Puis tous les jeudis jusqu'au 17/12/2026 (hors vacances scolaires). Possibilité de prolonger avec une session supplémentaire (12 cours) dès le 07/01/2027 (selon demande).

TARIF ET CONDITIONS DES COURS DE LINGUISTIQUE :

- 150 €/personne + droit d'adhésion • 12 séances hebdomadaires d'1 h 30
- Minimum 4 inscrits, maximum 10 • Matériel : carnet (ou feuilles) et stylo

ACTIVITÉS LUDIQUES

' UN JOUR DE LOISIR, C'EST UN JOUR D'IMMORTALITÉ . '
PROVERBE CHINOIS

CLUB DE JEUX 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 !

★ ÂGE : adultes TARIF : droit d'adhésion

À PARTIR DU 01 SEPTEMBRE 2026 | Le mardi de 14 h à 17 h

LIEU : MIC, salle du rez-de-chaussée

SCRABBLE

ENCADRÉ PAR : Nicole MOEBEL

DESCRIPTIF : amateurs de jeux de lettres et de scrabble : 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 : adulte, à partir de 16 ans

À PARTIR DU 10 SEPTEMBRE 2026 | Le jeudi de 14 h à 16 h 30

TARIF ET CONDITION :

- 15 €/an + droit d'adhésion • Apporter son jeu de scrabble et 1 stylo

LIEU : MIC, 1er étage

LUDOTHÈQUE

C'est un lieu de rencontre, d'emprunt et de jeu sur place, pour joueurs avertis comme pour les novices (jeux de réflexion, de stratégie, coopératifs, de motricité... jeux d'extérieur, jeux surdimensionnés). Plus de 2000 références !

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

Nouveautés de la rentrée :

- Jeux sensoriels et du petit matériel pour les enfants porteurs de troubles
- Déguisements enfants et adultes (pour les usagers de la ludothèque)

Évènements ponctuels ouverts à tous :

- **Portes ouvertes** : 29/08/2026
- **Soirée halloween sur le thème : « même pas peur des araignées » avec la Petite Camargue** : 30/10/2026
- **Fête du jeu** : 23/01/2027
- **Loto de Printemps au Comptoir** : 22/04/2027
- **Soirées jeux de sociétés ados et adultes** : 27/10/2026, 23/02, 20/04 et 06/07/2027

Animations ponctuelles sur réservation :

- Animations jeux pour scolaires, périscolaires, Séniors, crèches
- Animations formatives
- Animations fête de jeux, kermesse...
- Possibilité de fêter l'anniversaire de votre enfant à la ludothèque, proposition d'un concept simple et joyeux

Horaires d'ouverture au public :

Mardi de 16 h à 18 h 30 • Mercredi de 9 h 30 à 12 h • Jeudi de 16 h à 18 h 30

Pendant les vacances scolaires :

- Vacances de Noël : Ludothèque fermée
- Vacances de la Toussaint, d'hiver et de printemps : consulter les horaires d'ouverture sur notre page Facebook « Ludothèque de Hombourg »
- 1 animation pour les 0 à 3 ans
- 1 animation famille
- 1 soirée jeux ados et adultes
- 1 atelier bricolage

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.

RENSEIGNEMENTS, CONDITIONS ET LIEU

CONTACT : Sabine PIERREZ, Responsable de la Ludothèque
• Tél : 09.64.46.68.67 • Courriel : sabinepierrez@yahoo.fr

CONDITIONS :

- La Ludothèque est ouverte aux habitants de Hombourg et ailleurs
- Être membre de la MJC-Maison Pour Tous-EVS
- 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 : 2nd étage de la mairie (accès entrée de la mairie, ascenseur).

APPEL AUX BÉNÉVOLES !

Afin de renforcer son équipe, la ludothèque recherche des bénévoles pour :

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

ACTIVITÉS MUSICALES

« CE QU'ON NE PEUT DIRE ET CE QU'ON NE PEUT TAIRE,
LA MUSIQUE L'EXPRIME »

VICTOR HUGO

ÉCOLE DE MUSIQUE

ENCADRÉE PAR : des professeurs diplômés, spécialisés dans chacune des disciplines enseignées

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, claron
- Tambour, batterie
- Clavier

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.

Auditions de l'École de Musique le samedi 13/02/2027 au Complexe Sportif !

ÂGE : tout public

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

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 MJC

INFOS BONUS

- Réunion de rentrée le mercredi 02/09/2026 à 18 h 30 pour tout savoir sur l'École de Musique et vous inscrire !
- Soutien financier de la Commune de Hombourg et de la Collectivité Européenne d'Alsace.

COURS D'ÉVEIL MUSICAL

New !

ENCADRÉ PAR : Éric Gilles BARTHELEMY

DESCRIPTIF : découverte et production des sons et du rythme à travers des jeux musicaux et les mouvements corporels (sans exigence de performance, sans solfège théorique).

ÂGE : de 3 à 6 ans (école maternelle)

À PARTIR DU 26 SEPTEMBRE 2026
Le samedi de 10 h à 11 h

TARIFS ET CONDITIONS :

- 130 € - 135 €/an (HBG / Ext. HBG) an + droit d'adhésion
- Matériel fourni

LIEU : MJC, salle du rez-de-chaussée

CLASSE D'ORCHESTRE

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.

À PARTIR DU 07 OCTOBRE 2025 :

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

TARIF ET CONDITIONS :

- 25 €/an/personne
- Chaque musicien devra venir avec son propre instrument

LIEU : Complexe Sportif

CHANT, CHORALE

New !

ENCADRÉ PAR : Astrid SCHILLING (chant) et René ZIMMERMANN (guitare)

DESCRIPTIF : chorale de chants populaires français pour chanter pour le plaisir : « Les Voies Unies ».

ÂGE : adulte, aucun prérequis

À PARTIR DU 17 SEPTEMBRE 2026

Le jeudi de 16 h 00 à 17 h 30 (pas de cours pendant les vacances scolaires)

TARIF : 15 €/an + droit d'adhésion

LIEU : auditorium du 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 16 h 30 à 19 h 30, dans la salle de musique au complexe sportif.

Notre répertoire est surtout composé de chansons anglaises et françaises, style pop-rock, folle des années 70' à nos jours. Nous nous produisons sur différentes scènes (bars, fêtes de village, concerts privés... 5 à 10 fois/an). **• Le groupe est actuellement au complet.**

ÂGE : adulte

À PARTIR DU 07 SEPTEMBRE 2026

Le lundi de 16 h 30 à 19 h 30

TARIF ET CONDITIONS :

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

LIEU : auditorium du complexe sportif

DEVIENS UN VÉRITABLE DJ OU DJ ÉDITION !

ENCADRÉ 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 Giga minimum).

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). Logiciel payant.

À PARTIR DU 14 OU 15 SEPTEMBRE 2026

Le lundi ou le mardi, selon le créneau qui sera posé avec le professeur. Formation d'une année par niveau, à raison d' 1 heure toutes les 2 semaines.

- **DJ :** 1 personne par créneau | **DJ édition :** 2 personnes par créneau max.
- 2 inscriptions minimum nécessaires pour lancer l'activité.
- Nombre de place limité au nombre de créneaux possibles.

ÂGE : à partir de 11 ans, ados et adultes !

TARIF : 300 €/an/personne + droit d'adhésion

LIEU : Complexe sportif

STAGES VACANCES

' APPRENDRE C'EST VOULOIR PROGRESSER,
C'EST ÊTRE ANIMÉ D'UNE PASSION, D'UNE SOIF INTENSE DE DÉCOUVERTE ,
JIDDU KRISHNAMURTI

STAGE HIP-HOP (BREAK DANCE)

ENCADRÉ PAR : Jérémy GINIBRE, enseignant artistique et culturel en 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 3 jours où tu auras l'opportunité de découvrir et d'approfondir les différents mouvements de la danse Hip Hop.

ÂGÉ : de 9 à 14 ans, tous niveaux

STAGE SUR 3 JOURS :
Les 22, 23 et 24 février 2027 de 16 h à 18 h

TARIF ET CONDITIONS :
- 60 €/stage + droit d'adhésion
- Tenue souple, chaussures de salle

LIEU : MIC, salle du rez-de-chaussée

New !

MAGIE

ENCADRÉ PAR : Lucas KOSTRUBIEC, illusionniste

DESCRIPTIF : faire disparaître une boulette de papier, un foulard ou une pièce de monnaie ? Deviner une carte ? Autant de tours simplissimes et spectaculaires que les enfants pourront réaliser ensuite. Pédagogique et ludique, ce stage permettra à tous les enfants d'épater leurs parents et amis..

ÂGÉ : de 8 à 17 ans, niveau débutant

STAGE DE 4 JOURS
Les 26, 27, 28 et 29 octobre 2026 de 14 h 00 à 15 h 30

TARIF : 60 € + droit d'adhésion

LIEU : MIC, salle du rez-de-chaussée

DATE LIMITE D'INSCRIPTION

▸ Pour les stages : une semaine avant le début du stage.

CAFÉS SOUVENIRS

' VOUS NE VOUS ARRÊTEZ PAS DE VOUS AMUSER LORSQUE VOUS VIEILLISSEZ,
VOUS VIEILLISSEZ LORSQUE VOUS ARRÊTEZ DE VOUS AMUSER ,
AUTEUR ANONYME

ENCADRÉS PAR : Christine RAOUT et la Commission Séniors

DESCRIPTIF : le samedi, une fois par mois, la Commission Seniors vous donne rendez-vous pour des moments conviviaux au rythme des saisons : les manalas, le loto, le père noel surprise, la galette des rois, pâques...

ÂGÉ : à partir de 65 ans

LIEU : MIC, salle du rez-de-chaussée

AGENDA MJC-MPT 2026/2027

PARTENARIATS SPECTACLES*

En partenariat avec le **Théâtre d'OCHSOR de Mulhouse**, nous accueillerons « Jo», le samedi 17 octobre 2026 à 20 h, à la salle des fêtes. Tout public.

En partenariat avec les « **Contes de Nana** », nous vous proposerons gratuitement un spectacle à destination du jeune public : « Papotage d'hiver et de cuisine », le samedi 21 novembre 2026 à la salle des fêtes.

En partenariat avec les communes de Hombourg, Petit-Landau, Ottmarsheim et Bantzenheim, **La Filature-Scène nationale de Mulhouse** - sort à nouveau de ses murs et devient Nomade, en proposant une programmation de spectacles au plus près de nous !

À Ottmarsheim, le mercredi 07 avril 2027, vous pourrez découvrir « **Sens la foudre sous ma peau** », à destination des ados et des adultes et le 1er week-end de juin une pièce de Champ à Dietwiller : « **Alouette** ».

Des spectacles à tarif préférentiel seront également proposés tout au long de l'année à La Filature. Vous pourrez réserver vos places auprès de la MJC pour 9 **spectacles** que nous avons sélectionnés parmi la programmation de la Filature. (Délais d'inscription : 3 semaines avant le spectacle. Programme disponible à la MJC et à la mairie de Hombourg).

Le partenariat avec le **CRÉA de Kingersheim** et leur Festival Jeune Public **MOMIX** sera reconduit, nous accueillerons un spectacle en séance scolaire le mardi 02 février 2027.

Enfin, nous retrouverons **La Margelle de Staffelfelden** dans le cadre d'« ETSETALA...Festival de Contes en Sol Mineur », avec un spectacle au mois de mai, gratuit et ouvert à tous.

Théâtre d'Ochsor · MOMIX · La Margelle · LA FILATURE SCÈNE NATIONALE MULHOUSE

AUDITION DE L'ÉCOLE DE MUSIQUE :

13 février 2027 | *Complexe sportif*

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE MJC-MPT-EVS :

Au printemps | *MJC*

*SPECTACLES

Retrouvez toutes les informations à la rentrée sur notre site Internet et notre page Facebook !

' CERTES, LES ANNÉES PASSENT ET LES RIDES S'ENTASSENT.
MAIS SI LE CŒUR ET L'ESPRIT GARDENT LEUR ÂME D'ENFANT,
L'ESSENTIEL EST LÀ , ÉRIC KONINGUX

ÉVÉNEMENTS ESPACE DE VIE SOCIALE (EVS)

CES ÉVÉNEMENTS SONT **OUVERTS À TOUS ET GRATUITS** !
LA CARTE DE MEMBRE N'EST PAS DEMANDÉE.

L'EVS, C'EST QUOI ?

Notre MJC-MPT est désormais reconnue et agréée Espace de Vie Sociale par la Caisse d'Allocations Familiales (CAF). **Cet agrément marque une nouvelle étape pour notre Maison pour Tous.**

Nous vous proposons dès cette année des manifestations ouvertes à tous, afin de **créer des moments de partages et d'échanges.**

Notre souhait est également de construire ensemble, vous pourrez donc déposer vos suggestions dans **la boîte à idées** se trouvant à l'entrée de la MJC ou nous contacter directement, nous serons à votre écoute.

• **Vous souhaitez devenir bénévole ?** Rejoignez notre équipe ! Que ce soit pour un coup de main ponctuel lors d'une manifestation ou de façon plus régulière, chacun peut contribuer à faire vivre notre Maison pour Tous (inscription via l'onglet « bénévole » sur notre site internet, par mail ou téléphone).

SAMEDI 29 AOÛT 2026

LES PORTES OUVERTES
DE 14 H À 18 H

♡ MJC, complexe sportif et Ludothèque

VENDREDI 14 MAI 2027

REPAS PARTAGÉ

♡ Au Comptoir

OCTOBRE 2026

27 | SOIRÉE JEUX DE SOCIÉTÉ ADULTES
DE 18 H À 23 H

♡ Ludothèque

30 | HALLOWEEN
DE 16 H À 18 H 30

ⓘ "Même pas peur des araignées"

♡ Ludothèque et rues du village

SAMEDI 21 NOVEMBRE 2026

SPECTACLE DE NOËL DE 16 H À 19 H

♡ Salle des fêtes

SAMEDI 23 JANVIER 2027

FÊTE DU JEU DE 14 H À 18 H

♡ MJC, salle des fêtes et complexe sportif

SAMEDI 13 MARS 2027

CARNAVAL

♡ Salle des fêtes
et cavalcade
dans les rues du village

AVRIL 2027

10 | LA GRANDE DICTÉE

♡ MJC

22 | LOTO DE PRINTEMPS

♡ Au comptoir

24 | LE TROC
AUX PLANTES
DE 9 H À 12 H

♡ Au comptoir

MAI 2027

SPECTACLE ESTELALA

♡ Au comptoir

SAMEDI 12 JUIN 2027

JOURNÉE MONDIALE
DU TRICOT
ET DU CROCHET
DE 10 H À 16 H

♡ Au comptoir

AZUR IMPRIM
COLMAR
✆ 03 89 21 14 82