



ACTIVITÉS PHYSIQUES / CULTURELLES / DANSE

WALHEIM – TAGOLSHEIM

SAISON 2018 – 2019

ACTIVITES ENFANTS ET ADOS

Eveil danse

Danse Modern Jazz

Danse classique

Anglais ludique

ACTIVITES ADULTES

Pilates

Yoga

Fitness

Cardio-Boxe

Cross training

NEW

Danse Modern Jazz

Fit'gym

Running

Swimming

NEW

Anglais

Inscription et paiement

en ligne

sur www.cawaltag.fr

DANSE

EVEIL DANSE / MODERN'JAZZ / CLASSIQUE

Animés par Nelly

Nelly a démarré la danse classique à 7 ans puis a pratiqué le modern'jazz et la danse contemporaine. Elle a été membre de la compagnie DK Danse et a réalisé des spectacles en France, en Allemagne et aux Etats-Unis.

Elle enseigne le Fitness et la Danse dans plusieurs associations mulhousiennes et se perfectionne à travers de nombreux stages de Street-Jazz, Hip Hop, Jazz et Classique entre Mulhouse et Paris.

Elle intervient également en école maternelle et est formatrice d'animateurs BAFA pour les "arts du spectacle". Renouvellement diplôme secourisme PSC1 2017

EVEIL DANSE

L'enfant découvre son schéma corporel, apprend à se déplacer en rythme, il devient conscient de sa place dans l'espace, il observe, il reproduit, il écoute. Danser sur des musiques actuelles, des comptines, des chansons à gestes, assimiler des petits enchaînements en vue du gala de fin de saison.

4 – 6 ans

Jeudi 16 h 30 – 17 h 15

4 – 6 ans

Jeudi 17 h 15 – 18 h 00

Salle polyvalente Walheim

Tarif : 85 €

DANSE MODERN JAZZ

Apprentissage des techniques de bases de la danse moderne, du rythme et des différentes chorégraphies sur des musiques actuelles, en vue du gala de fin d'année. Pour les groupes Adolescents, l'échauffement sera le même mais les chorégraphies seront différentes. Ainsi, un élève pourra s'inscrire aux deux cours (groupe 1 et 2 selon âge) s'il en a envie. Gala de fin de saison.

Débutants 7 – 8 ans

Mercredi 13 h 30 - 14 h 30

Intermédiaires 9 – 10 ans

Mercredi 15 h 30 - 16 h 30

Adolescents 11 – 13 ans Grp1

Mercredi 17 h 30 - 18 h 30

Adolescents 11 – 13 ans Grp2

Mercredi 18 h 30 - 19 h 30

Adolescents avancés 14 – 16 ans

Mercredi 19 h 30 - 20 h 30

Adultes (+ de 16 ans)

Mercredi 20 h 30 - 21 h 30

Salle polyvalente Walheim

Tarif : 115 €

DANSE CLASSIQUE

Apprentissage des techniques de bases, position des bras, des pieds et port de tête. Travail à la barre puis au centre de la salle. Assouplissements, sauts et apprentissage des chorégraphies sur des musiques classiques ou contemporaines en vue du gala de fin de saison.

7 - 10 ans
11 - 15 ans

Mercredi 14 h 30 – 15 h 30
Mercredi 16 h 30 – 17 h 30

Salle polyvalente Walheim
Tarif : 115 €

ACTIVITÉS PHYSIQUES

CARDIO-BOXE / FITNESS / PILATES / CROSS TRAINING

Animés par Chrystel

Chrystel vient des arts du cirque. Elle a démarré son parcours avec le fitness à l'âge de 13 ans avant d'en faire son métier quelques années plus tard. Depuis, elle a évolué dans différentes disciplines et exerce actuellement en tant qu'animatrice et coach sportif dans plusieurs associations et structures sportives dans lesquelles elle effectue entre autres du coaching personnalisé. Chrystel aime partager sa passion et permettre aux gens de se découvrir et de dépasser leurs limites tout en gardant des mouvements sécuritaires et une pratique bénéfique pour leur santé. Elle accorde beaucoup d'importance au plaisir et l'aspect ludique de ses cours. Renouvellement diplôme secourisme PSC1 2017.

CARDIO-BOXE

Pratique gymnique utilisant des mouvements inspirés de la boxe et de différents arts martiaux sur des enchaînements simples et dynamiques de coups de pieds et coups de poings effectués dans le vide associés à des musiques détonantes ! Entraînement cardio-musculaire d'une grande efficacité !

Adultes (+ de 16 ans)

Mardi 18 h 30 – 19 h 30

Salle polyvalente Walheim
Tarif : 95 €

FITNESS

Séance tonique en musique de fitness qui débute par un échauffement dynamique puis continue par un travail musculaire des cuisses, abdos et fessiers, gainage, avant quelques étirements.

Adultes (+ de 16 ans)

Mardi 19 h 30 – 20 h 30

Salle polyvalente Walheim
Tarif : 95 €

CROSS TRAINING



Entraînement intensif de type circuit training où l'on réalise des exercices dans un temps donné. C'est un sport très complet qui permet d'améliorer ses performances physiques dans toute sa globalité.

Adultes (+ de 16 ans)

Mardi 20 h 30 – 21 h 30

Salle polyvalente Walheim

Tarif : 95 €

PILATES

Le pilates permet de rééquilibrer les muscles du corps, en se concentrant principalement sur les muscles posturaux qui interviennent dans l'équilibre du corps et le maintien de la colonne vertébrale.

Tous niveaux (+ de 16 ans)

Jeudi 18 h 15 – 19 h 15

Tous niveaux (+ de 16 ans)

Jeudi 19 h 15 – 20 h 15

Tous niveaux (+ de 16 ans)

Jeudi 20 h 15 – 21 h 15

Ecole maternelle Tagolsheim

Tarif : 165 €

PILATES

Animé par Maïthé

Maïthé, sportive depuis son plus jeune âge, anime des cours de différentes formes de fitness et de pilates dans plusieurs salles de sport de la région. Elle est également coach sportif depuis quelques années dans la région mulhousienne. Sociable et dynamique, elle aime partager sa passion et le contact humain. De plus, elle se forme régulièrement pour accroître ses connaissances dans le monde du fitness.

Renouvellement diplôme secourisme PSC1 2017.

Le pilates permet de rééquilibrer les muscles du corps, en se concentrant principalement sur les muscles posturaux qui interviennent dans l'équilibre du corps et le maintien de la colonne vertébrale.

Débutants (+ de 16 ans)

Lundi 18 h 30 – 19 h 30

Intermédiaires (+ de 16 ans)

Lundi 19 h 30 – 20 h 30

Ecole maternelle Tagolsheim

Tarif : 165 €

YOGA

Animé par **Virginie**

Walheimoise et maman de 3 enfants, Virginie pratique la musique depuis son plus jeune âge. Diplômée d'un DESS en relation internationales, et élève du conservatoire de Strasbourg, la musique est son métier.

Depuis une douzaine d'années, Virginie pratique le yoga assidûment et suit des formations régulières pour se perfectionner : Yoga Nil Hahoutoff (Ecole Alsacienne de Yoga), Yoga de l'Energie (Ecole Alsacienne de Yoga) et Yoga Sivananda.

Renouvellement diplôme secourisme PSC1 2017.

Le Hatha-yoga est le yoga traditionnel, doux et idéal pour se détendre et réduire son stress. Selon la possibilité de chacun, un yoga plus tonique peut être proposé, pour un corps raffermi en profondeur. Les bienfaits du yoga sont innombrables mais le seul fait de vouloir diminuer son stress, retrouver un meilleur sommeil, être plus souple (corps et esprit), apaiser son mental, justifie à lui seul la pratique.

Un cours comporte : la pratique de postures, des exercices respiratoires, une relaxation (méditation), éventuellement le chant de quelques mantras (sons chantés tels que "OM")

Adultes (+ de 16 ans)	Lundi 18 h 30 – 19 h 45
	Lundi 19 h 45 – 21 h 00
	Mardi 10 h 00 – 11 h 15

Salle polyvalente Walheim

Tarif : 165 €

FIT'GYM *Animé par* **Nelly** *(présentation page 2)*

Raideurs, douleurs diffuses, tensions musculaires, stress... autant de souffrances dont notre corps se passerait bien. Réduire ces petites douleurs, retrouver le bien-être d'un corps équilibré et harmonieux est possible. Grâce à des exercices de renforcement musculaire, d'assouplissements, d'étirements, de respiration, d'ouverture articulaire et musculaire, cette activité permet à chacun de rester en bonne santé et en forme sans efforts excessifs. Travail de la mémoire et du rythme cardiaque.

Elle s'adresse aussi bien aux seniors qu'aux personnes actives, quels que soient l'âge, le sexe ou la condition physique.

Adultes (+ de 16 ans)	Jeudi 15 h 15 – 16 h 15
-----------------------	-------------------------

Salle polyvalente Walheim

Tarif : 95 €

RUNNING / SWIMMING

Animé par Pascal

Pascal est professeur d'EPS à Illfurth, Triathlète niveau Elite, Coach Sportif, Vainqueur de multiples compétitions locales et nationales. Vainqueur du triathlon de Besançon 2009, 2 fois champion de Normandie de Triathlon, 1er de sa catégorie au Triathlon de Monaco 2009, Participation au triathlon Ironman de Hawaï 2009, Vice Champion du Monde 2014 de XTerra catégorie 35—39 ans à Hawaï, 1er amateur à l'XTerra Suisse 2015.

Renouvellement diplôme secourisme PSC1 2017.

RUNNING

L'activité s'adresse aux runners réguliers de 16 ans et plus, qui souhaitent simplement courir en groupe, dans une ambiance sérieuse mais décontractée ; et aux coureurs plus exigeants qui recherchent des conseils personnalisés sur leur foulée, l'alimentation, la récupération ou l'hydratation.

Adultes (+ de 16 ans) Vendredi 19 h – 20 h 15

Stade Tagolsheim (période printemps-été)

Stade Quartier Plessier Altkirch (période hiver)

Tarif : 140 €



SWIMMING

L'activité swim s'adresse à tous ceux qui n'ont jamais cru en leur capacités à nager en s'économisant et surtout à prendre du plaisir dans l'eau. Nombreuses et nombreux sont ceux qui disent souvent "je nage mais je m'essouffle vite" ou encore "la natation c'est pas mon truc, en crawl je n'arrive pas à respirer " ; force est de constater qu'avec quelques exercices bien ciblés, nager devient un plaisir qui pourrait donner à certains des idées pour franchir le pas d'un premier swim-run en binôme ou d'un petit triathlon relais ou individuel. Alors tous à vos baskets-lunettes !

Séances : 15/09 – 13/10 – 17/11 – 15/12 – 12/01 – 02/02 -02/03 – 30/03 – 27/04 – 25/05

Adultes (+ de 16 ans) Samedi 8 h 30 – 9 h 45

Piscine de Tagolsheim

Tarif : 125 €

LANGUES

ANGLAIS ADULTES - NIVEAU INTERMEDIAIRE

Animé par Nathalie

Suite à deux expériences internationales auprès du constructeur automobile Land Rover à Birmingham au Royaume-Uni, et de la Federal Reserve Bank à Atlanta aux Etats-Unis, Nathalie forme aujourd'hui une grande diversité de publics en anglais : des professionnels en entreprise, pour lesquels l'anglais est une nécessité présente ou future, des adultes apprenant ou perfectionnant leurs compétences pour des besoins personnels et/ou professionnels, ainsi que des étudiants post-bac préparant des diplômes en alternance. Cette diversité fait la richesse de son métier, dans lequel, elle est amenée à côtoyer une diversité de personnes, de secteurs d'activité, de projets et d'horizons.

Renouvellement diplôme secourisme PSC1 2017.

Vous avez déjà quelques bases et souhaitez progresser pour être plus à l'aise dans la langue de Shakespeare ? Gagnez en assurance et élargissez vos horizons en venant nous rejoindre dans un cadre convivial où culture, actualité et découverte du monde anglo-saxon sont au centre de nos activités. Un seul objectif : faire de l'anglais votre allié !

Adultes

Mardi 18 h 30 – 20 h

Ecole de Walheim

Tarif : 165 €

ANGLAIS LUDIQUE

Animé par Estelle

Traductrice technique anglais/français pour Caterpillar, Hilti, Eiffage, Estelle travaille pour différentes agences de traduction en Espagne, aux Etats-Unis, à Taiwan, en France. Elle est animatrice Anglais pour enfants, notamment à la MJC d'Altkirch, et adultes sous forme d'ateliers (cours de conversation, l'anglais du voyage, l'anglais de la cuisine, club d'anglais...) mais également, guide, chargée de l'organisation pour des séjours de groupes à Londres.

Renouvellement diplôme secourisme PSC1 2017.

Initiation ludique à la langue et civilisation anglaises par le biais de jeux, comptines, bricolages, petites histoires...

5 – 10 ans

Lundi 17 h 15 à 18 h 15

Ecole de Walheim

Tarif : 85 €

INFOS PRATIQUES

- Adhésion annuelle de 10 € par an et par personne.
- Possibilité de payer les activités en 3 fois (chèques encaissés en septembre 2018, novembre 2018 et janvier 2019) et paiement en ligne.
- Dossier d'inscription téléchargeable sur www.cawaltag.fr
- 2 modes d'inscription au choix : en ligne sur notre site web, ou dépôt des dossiers complets au siège de l'association
- Les dossiers complets (fiche d'inscription, certificat médical, règlements) seront prioritaires.
- Toutes nos activités sont encadrées par des animateurs diplômés et expérimentés, titulaires du diplôme de secourisme PSC1.
- Les cours débuteront à partir du 10 septembre 2018 (sauf anglais adultes, le 25 septembre).
- Pour plus d'informations sur nos activités, rendez-vous sur www.cawaltag.fr et suivez nous sur 

Nous remercions nos partenaires ci-dessous :



DES QUESTIONS SUR LES ACTIVITÉS ?

Contactez les membres de l'association CaWal'Tag :

<i>Pilates :</i>	Aurélie (06.75.59.56.56)
<i>Running / Swimming :</i>	David (06.60.10.65.39)
<i>Eveil danse, Danse Classique :</i>	Lisa (06.99.81.65.54)
<i>Danse Modern Jazz :</i>	Sophie (06.34.95.25.58)
<i>Fit'gym :</i>	Christelle (06.74.58.04.51)
<i>Anglais Adultes et Ludique :</i>	Vincent (07.89.00.37.54)
<i>Cardio-Boxe, Fitness, Cross training :</i>	Céline (06.82.46.79.56)
<i>Yoga :</i>	Marie (06.15.84.04.55)