

**SAISON 2019-2020**



PILATES - YOGA - FITNESS - CARDIO-BOXE -  
FIT'GYM - RUNNING - ANGLAIS - EVEIL DANSE  
- DANSE MODERN' JAZZ - FIT'GYM - RUNNING  
- ANGLAIS - DANSE CLASSIQUE - ANGLAIS  
LUDIQUÉ - CROSS TRAINING - DANSE  
MODERN' JAZZ - PILATES - YOGA - FITNESS -  
CARDIO-BOXE - CROSS TRAINING - DANSE  
MODERN' JAZZ - PILATES - YOGA - FITNESS -  
CARDIO-BOXE - FIT'GYM - RUNNING - YOGA -  
ANGLAIS - EVEIL DANSE - DANSE MODERN'  
JAZZ - CROSS TRAINING - FITNESS - FIT'GYM

**INSCRIPTIONS ET PAIEMENT EN LIGNE**  
**[www.cawaltag.fr](http://www.cawaltag.fr)**

## EVEIL DANSE

ANIME PAR NELLY

L'enfant découvre son schéma corporel, apprend à se déplacer en rythme, il s'initie à la danse classique, il devient conscient de sa place dans l'espace, il observe, il reproduit, il écoute. Les enfants dansent sur des musiques actuelles, des comptines, des chansons à gestes, et assimilent des petits enchaînements en vue du gala des 4 et 5 juillet 2020.

4 – 6 ans, « les coccinelles » Jeudi 16 h 30 – 17 h 15  
4 – 6 ans, « les libellules » Jeudi 17 h 15 – 18 h 00

Salle polyvalente de Walheim  
Tarif : 85 €

## DANSE MODERN' JAZZ

ANIME PAR NELLY

Les enfants apprennent 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.

Participation au gala des 4 et 5 juillet 2020.

Débutants	7 – 8 ans	Mercredi 13 h 30 - 14 h 30
Intermédiaires	9 – 10 ans	Mercredi 15 h 30 - 16 h 30
Ados Groupe 1	11 – 13 ans	Mercredi 17 h 30 - 18 h 30
Ados Groupe 2	11 – 13 ans	Mercredi 18 h 30 - 19 h 30
Ados avancés	14 – 16 ans	Mercredi 19 h 30 - 20 h 30

Salle polyvalente de Walheim  
Tarif : 115 €

# ACTIVITES ENFANTS ET ADOS

## DANSE CLASSIQUE

ANIME PAR NELLY

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 des 4 et 5 juillet 2020.

7 - 10 ans Mercredi 14 h 30 – 15 h 30  
11 - 15 ans Mercredi 16 h 30 – 17 h 30

Salle polyvalente de Walheim  
Tarif : 115 €

## ANGLAIS LUDIQUE

ANIME PAR ESTELLE

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

5 – 10 ans Lundi 17 h 15 – 18 h 15

Ecole de Walheim  
Tarif : 85 €

# LES ANIMATRICES

## Estelle

Anglais Ludique

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.

## Nelly

Éveil danse, Modern' Jazz, Danse classique

Fit Gym et Modern' Jazz, Adultes

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.

## LE RECAP' ENFANTS

LUNDI	Anglais ludique	17h15 – 18h15	Ecole de Walheim
MERCREDI	Danse Débutants 7 – 8 ans	13 h 30 – 14 h 30	Salle polyvalente de Walheim
	<b>Danse Classique 7 – 10 ans</b>	<b>14 h 30 – 15 h 30</b>	
	Danse Intermédiaires 9 – 10 ans	15 h 30 – 16 h 30	
	<b>Danse Classique 11 – 15 ans</b>	<b>16 h 30 – 17 h 30</b>	
	Danse Ados Groupe 1 11 – 13 ans	17 h 30 – 18 h 30	
JEUDI	Danse Ados Groupe 2 11 – 13 ans	18 h 30 – 19 h 30	Salle polyvalente de Walheim
	Danse Ados avancés 14 – 16 ans	19 h 30 – 20 h 30	
	Eveil danse Groupe 1, les coccinelles	16 h 30 – 17 h 15	
	Eveil danse Groupe 2, les libellules	17 h 15 – 18 h 00	

**Une question ?** Contactez les membres de l'association CaWal'Tag

Eveil danse, Danse Classique

Lisa (06.99.81.65.54)

Danse Modern' Jazz

Christelle M. (06.78.75.64.17)

Anglais Adultes et Ludique

Vincent (07.89.00.37.54)

## RUNNING

ANIME PAR PASCAL

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 00 – 20 h 15

Stade de Tagolsheim (période automne – printemps)

Stade du Quartier Plessier Altkirch (période hiver)

Tarif : 140 €

## ANGLAIS NIVEAU INTERMEDIAIRE

ANIME PAR NATHALIE A.

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 00

Ecole de Walheim

Tarif : 165 €

# ACTIVITES ADULTES

## FIT GYM

ANIME PAR NELLY

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 de réduire les raideurs, les douleurs diffuses et les tensions musculaires... Pour rester en bonne santé et en forme sans efforts excessifs ; travail de la mémoire et du rythme cardiaque. Le Fit Gym s'adresse à tous ceux qui veulent rester en forme sans efforts excessifs, quels que soient l'âge, le sexe ou la condition physique.

Adultes (+ de 16 ans)

Jeudi 15 h 15 – 16 h 15

Salle polyvalente de Walheim

Tarif : 95 €

## PILATES

ANIME PAR NATHALIE V. OU CHRYSTEL

Le pilates permet de rééquilibrer les muscles du corps, se concentrant principalement sur les muscles posturaux qui interviennent dans l'équilibre du corps et le maintien de la colonne vertébrale. Les "3 P" de Joseph Pilates "Patience, Pratique et Persévérance" vous donneront les clefs pour trouver l'harmonie entre votre corps et votre esprit et la fluidité dans votre pratique. Cette merveilleuse discipline est accessible à tous et permet en même temps de se dépasser.

AVEC NATHALIE V.

Tous niveaux (+ de 16 ans)

Mercredi 18 h 00 – 19 h 00

Ecole maternelle de Tagolsheim – Tarif : 165 €

AVEC CHRYSTEL

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 €

## CARDIO BOXE

ANIME PAR CHRYSTEL

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 de Walheim

Tarif : 95 €

## FITNESS

ANIME PAR CHRYSTEL

Séance tonique et en musique. Le cours de fitness 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

ANIME PAR CHRYSTEL

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 €

## YOGA

ANIME PAR VIRGINIE

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 de Walheim

Tarif : 165 €

## MODERN' JAZZ ADULTE

ANIME PAR NELLY

Apprentissage des techniques de bases de la danse moderne, du rythme et des différentes chorégraphies sur des musiques actuelles, en vue du gala des 4 et 5 juillet 2020.

Adultes (+ de 16 ans)

Mercredi 20 h 30 – 21 h 30

Salle polyvalente de Walheim

Tarif : 115 €

# LES ANIMATEURS

## Chrystel

Pilates, Cardio Boxe, Fitness, Cross training

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.

## Nathalie V.

Pilates

Nathalie est passionnée par les activités artistiques comme la danse et le yoga, dans une recherche constante d'harmonie, de fluidité et d'intégration de l'esprit au mouvement. Elle a été conquise par le formidable potentiel qu'elle permet de développer en chacun de nous. Elle est titulaire d'une formation complète d'Enseignant Pilates reconnue par la FPMP (Fédération des Professionnels de la Méthode Pilates) du studio Pilates Strasbourg. Elle comporte un enseignement de Pilates au sol (Matwork) et sur équipements Pilates : Reformer, Cadillac Barrel et Chair (appareils inventés par Joseph Pilates créateur de la Méthode Pilates) d'une durée de 610 heures. Elle a obtenu son diplôme de Pilates Teacher du "Lolita San Miguel's Comprehensive Program" en novembre 2018.

## Virginie

Yoga

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 quinzaine 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.

## Pascal

Running

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.

## Nathalie A.

## Anglais intermédiaire

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.

# LE RECAP' ADULTES

LUNDI	Yoga	18 h 30 – 19 h 45 19 h 45 – 21 h 00	Salle polyvalente de Walheim
MARDI	Yoga	10 h 00 – 11 h 15	Salle polyvalente de Walheim
	Anglais intermédiaire	18 h 30 – 20 h 00	Ecole de Walheim
	Cardio Boxe	18 h 30 – 19 h 30	Salle polyvalente de Walheim
	Fitness	19 h 30 – 20 h 30	
Cross Training	20 h 30 – 21 h 30		
MERCREDI	Pilates	18 h 00 – 19 h 00	Ecole maternelle de Tagolsheim
	Modern' Jazz Adultes	20 h 30 – 21 h 30	Salle polyvalente de Walheim
JEUDI	Fit Gym	15 h 15 – 16 h 15	Salle polyvalente de Walheim
	Pilates	18 h 15 – 19 h 15	Ecole maternelle de Tagolsheim
		19 h 15 – 20 h 15	
20 h 15 – 21 h 15			
VENDREDI	Running	19 h 00 – 20 h 15	Stade de Tagolsheim (période printemps-été) Stade du Quartier Plessier Altkirch (période hiver)

**Une question ?** Contactez les membres de l'association CaWal'Tag

Pilates :	Aurélié (06.75.59.56.56)
Running :	David (06.60.10.65.39)
Danse Modern' Jazz :	Marie (06.15.84.04.55)
Fit'gym :	Christelle (06.74.58.04.51)
Anglais Adultes et Ludique :	Vincent (07.89.00.37.54)
Cardio-Boxe, Fitness, Cross training :	Sylvain (06.68.76.94.31)
Yoga :	Marie (06.15.84.04.55)

## Infos pratiques

Pour toutes les démarches :

Télécharger les dossiers d'inscriptions, adhérer, payer en ligne, s'informer...

rendez-vous sur notre site web : [www.cawaltag.fr](http://www.cawaltag.fr)

- 2 modes d'inscription au choix : en ligne sur notre site web (à privilégier, merci!) ou dépôt des dossiers complets au siège de l'association .
- Adhésion annuelle de 10 € par an et par personne.
- Paiement en ligne sur notre site web (à privilégier, merci!) ou possibilité de payer les activités en 3 fois (chèques encaissés en octobre 2019, décembre 2019 et février 2020)

Toutes nos activités sont encadrées par des animateurs diplômés et expérimentés, titulaires du diplôme de secourisme PSC1.

Les cours débuteront à partir du 16 septembre 2019 (sauf anglais adultes, le 24 septembre 2019).

Et pour plus d'informations sur nos activités, en plus de notre site web [www.cawaltag.fr](http://www.cawaltag.fr) , suivez-nous sur

**facebook**

**DO** | **SDA**  
**SCHRECK**  
ARCHITECTES  
31, rue de Rollingen 68720 TAGOLSHEIM  
06 68 76 94 31 / 06 78 76 90 39  
agence@dosda-schreck.com  
[www.dosda-schreck.com](http://www.dosda-schreck.com)

**Crédit Mutuel**  
**LA banque à qui parler**  
[www.creditmutuel.fr](http://www.creditmutuel.fr)  
CRÉDIT MUTUEL DE LA RÉGION D'ILLFURTH  
6, GRAND RUE – 68720 ILLFURTH

