

SAISON 2020-2021



NOUVEAUTES

STRETCHING

COURS PRÉPARATOIRE À LA DANSE CLASSIQUE

PILATES - YOGA - FITNESS - BODYCARDIO -
FIT'GYM - RUNNING - ANGLAIS - EVEIL DANSE -
DANSE MODERN' JAZZ - ANGLAIS - DANSE
CLASSIQUE - ANGLAIS LUDIQUE - CROSS
TRAINING

**OFFRE
PARTENAIRE**

Crédit Mutuel
LA banque à qui parler
www.creditmutuel.fr

CRÉDIT MUTUEL DE LA RÉGION D'ILLFURTH
6, GRAND RUE - 68720 ILLFURTH

20 € remboursés

Pour toute inscription
Valable pour les étudiants ou jeunes
de moins de 18 ans sur présentation
du mail de confirmation d'inscription.
Modalités en page 8.

**INSCRIPTION ET PAIEMENT EN LIGNE
à compter du 24 août 2020
www.cawaltag.fr**

DANSE CLASSIQUE

ANIME PAR NELLY

Apprentissage des techniques de base, 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 3 et 4 juillet 2021.



Classique cours préparatoire 6/7 ans	Mer. 13h00-13h45	85 €
Classique élémentaire 8/10 ans	Mer. 14h45-15h45	115 €
Classique ados 11/16 ans	Mer. 18h45-19h45	115 €

Salle polyvalente de Walheim

DANSE MODERN' JAZZ

ANIME PAR NELLY

Les enfants apprennent des techniques de base 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 « Ados », l'échauffement sera le même mais les chorégraphies seront différentes. Ainsi, un élève pourra s'inscrire aux deux cours, s'il en a envie.

Participation au gala des 3 et 4 juillet 2021.

Jazz préparatoire, 7/8 ans	Mer. 13h45-14h45
Jazz élémentaire, 9/10 ans	Mer. 15h45-16h45
Jazz Ados Groupe 1, 11/13 ans	Mer. 16h45-17h45
Jazz Ados Groupe 2, 11/13 ans	Mer. 17h45-18h45
Jazz Ados avancées, 14/16 ans	Mer. 19h45-20h45

Salle polyvalente de Walheim
Tarif : 115 €

ACTIVITES ENFANTS ET ADOS

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 3 et 4 juillet 2021.

4 – 6 ans, « les coccinelles »	Jeudi 16 h 45 – 17 h 30
4 – 6 ans, « les libellules »	Jeudi 17 h 30 – 18 h 15

Salle polyvalente de Walheim
Tarif : 85 €

ANGLAIS LUDIQUE

ANIME PAR ESTELLE

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

6 – 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	6/10 ans	17h15 – 18h15	Ecole de Walheim
MERCREDI	Danse Classique Préparatoire 	6/7 ans	13 h 00– 13 h 45	Salle polyvalente de Walheim
	Jazz Préparatoire	7/8 ans	13 h 45 - 14 h 45	
	Danse Classique Élémentaire	8/10 ans	14 h 45 – 15 h 45	
	Jazz Élémentaire	9/10 ans	15 h 45 – 16 h 45	
	Jazz Ados Groupe 1	11/13 ans	16 h 45 – 17 h 45	
	Jazz Ados Groupe 2	11/13 ans	17 h 45 – 18 h 45	
	Danse Classique Ados	11/16 ans	18 h 45 – 19 h 45	
Jazz Ados Avancées	14/16 ans	19 h 45 – 20 h 45		
JEUDI	Eveil danse Groupe 1, les coccinelles	4/6 ans	16 h 45 – 17 h 30	Salle polyvalente de Walheim
	Eveil danse Groupe 2, les libellules	4/6 ans	17 h 30 – 18 h 15	

Une question ?

Contactez les membres de l'association CaWal'Tag en indiquant votre activité ou votre référent en objet.

Eveil danse, Jazz Préparatoire	Céline	cawaltag.danse@gmail.com
Classique Préparatoire, Élémentaire et Ados	Christèle	
Jazz Élémentaire / Jazz Ados G1 et G2	Christelle	
Jazz Ados Avancées et Jazz Adultes	Audrey	
Anglais Adultes et Ludique	Sylvain	cawaltag.culture@gmail.com

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

Walheim, lieu à préciser - 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 30 – 16 h 30

Salle polyvalente de Walheim - Tarif : 95 €

PILATES

ANIME PAR NATHALIE V.

La méthode Pilates est une méthode douce et accessible qui permet de muscler le corps en profondeur de façon harmonieuse, de rectifier les mauvaises postures en y associant une maîtrise de sa respiration ce qui va permettre d'améliorer la conscience de son corps.

« Après 10 séances, vous sentez la différence ; après 20 séances, vous voyez la différence et après 30 séances vous avez un corps tout neuf. » (Joseph Pilates, créateur de la méthode).

Tous niveaux (+ de 16 ans)

Mardi 18h15 – 19h15

Tous niveaux (+ de 16 ans)

Mardi 19h15 – 20h15

Tous niveaux (+ de 16 ans)

Mardi 20h15 – 21h15

Tous niveaux (+ de 16 ans)

Mercredi 18h00 – 19h00

Ecole maternelle Tagolsheim - Tarif : 165 €



BODYCARDIO

ANIME PAR CEDRIC

Pratique sportive utilisant des mouvements inspirés des mouvements aérobiques, athlétiques et de renforcement, le tout sur des musiques entraînantes !

Exercice cardio-musculaire d'une grande efficacité !

Ce cours collectif, vrai défouloir, est aussi ludique et synonyme de bonne humeur !

Adultes (+ de 16 ans)

Mardi 18 h 30 – 19 h 30

Salle polyvalente de Walheim - Tarif : 95 €



STRETCHING

ANIME PAR NATHALIE V

Le stretching est une activité douce de détente et de bien-être qui convient à tout le monde. Elle fait travailler à la fois le corps et l'esprit et permet de gagner en souplesse, d'améliorer sa posture et de soulager ses douleurs. Nathalie vous fera lâcher prise, vous détendre, gagner en mobilité et flexibilité avec douceur et bienveillance.

Adultes (+ de 16 ans)

Mercredi 19 h 00 – 20 h 00

Ecole maternelle Tagolsheim - Tarif : 105 €

FITNESS

ANIME PAR CEDRIC

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 €

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 €

CROSS TRAINING

ANIME PAR CEDRIC

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 €

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 3 et 4 juillet 2021.

Adultes (+ de 16 ans)

Mercredi 20 h 45 – 21 h 45

Salle polyvalente de Walheim

Tarif : 115 €

LES ANIMATEURS

Cédric

BodyCardio, Fitness, Cross training

Choisissez votre façon de prendre soin de vous et atteignez votre objectif sans stress avec Cédric. Expertise, efficacité et surtout bienveillance.

Une énergie communicative, de la bonne humeur en toutes circonstances, il vous donnera le sourire et le goût de l'effort. Un seul objectif : partager, échanger pour bien se sentir dans son corps et surtout dans sa tête.

Coach sportif expérimenté, diplômé du BEPJEPS AGFF (mentions C&D) depuis plus de 7 ans
Renouvellement diplôme secourisme PSC1 2020.

Nathalie V.

Pilates, Stretching

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.

Renouvellement diplôme Gestes et Soins d'Urgence AFGSU 2020.

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	Walheim, lieu à préciser
	BodyCardio  Fitness Cross Training	18 h 30 – 19 h 30 19 h 30 – 20 h 30 20 h 30 – 21 h 30	Salle polyvalente de Walheim
	Pilates	18 h 15 – 19 h 15 19 h 15 – 20 h 15 20 h 15 – 21 h 15	Ecole maternelle de Tagolsheim
MERCREDI	Pilates	18 h 00 – 19 h 00	Ecole maternelle de Tagolsheim
	Stretching 	19 h 00 – 20 h 00	Ecole maternelle de Tagolsheim
	Jazz Adultes	20 h 45 – 21 h 45	Salle polyvalente de Walheim
JEUDI	Fit Gym	15 h 30 – 16 h 30	Salle polyvalente de Walheim
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 en indiquant votre activité ou votre référent en objet.

Audrey	Jazz Adultes	cawaltag.danse@gmail.com
Aurélie	Pilates et Stretching	cawaltag.sport@gmail.com
David	Running et Fit'gym	
Daniel	BodyCardio, Fitness, Cross training	
Cyrille	Yoga	
Sylvain	Anglais Adultes et Anglais Ludique	cawaltag.culture@gmail.com



CaWal'Tag change d'adresse : 13 lot. à l'Orée du Bois 68130 Walheim
Cours préparatoire à la danse classique pour les plus jeunes avec Nelly
Cours de BodyCardio avec Cédric
Cours de stretching avec Nathalie V.
Offre partenaire : le crédit mutuel d'Illfurth rembourse **20 euros** aux familles, par enfant de moins de 18 ans ou étudiant inscrit chez CaWal'Tag sur présentation du mail de confirmation d'inscription. Valable pour ouverture d'un nouveau compte ou sur un compte nominatif déjà existant. Remboursement fin octobre.

Conditions particulières liées à la situation sanitaire (covid19) :

CaWal'Tag vous garantit la mise en œuvre des recommandations sanitaires.

Les protocoles en vigueur seront disponibles sur notre site web : www.cawaltag.fr

Si toutefois les conditions sanitaires ne nous permettaient pas d'assurer les cours en présentiel, CaWal'Tag s'engage à :

- Rembourser 50 % des séances concernées en fin de saison,
- Vous donner accès à 100% des activités CaWal'Tag proposées en visio pendant la période concernée,
- Vous accompagner pour la prise en main du dispositif de visio (sur demande).

Infos pratiques

- **Inscriptions à compter du 24 août 2020**
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.
Au sein de la même famille, réaliser une inscription par membre, même pour les inscriptions en ligne. Le mail contact peut être identique.
- 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 2020, décembre 2020 et février 2021)
- Les cours débuteront à partir du 21 septembre 2020.

Pour toutes les démarches : adhérer, payer en ligne, télécharger les dossiers d'inscriptions, s'informer... rendez-vous sur notre site web : www.cawaltag.fr

Et pour plus d'informations sur nos activités, en plus de notre site web, suivez-nous sur

facebook



Association CAWAL'TAG

Siège : 13 Lotissement à l'Orée du Bois – 68130 WALHEIM

Imprimé par l'association – Ne pas jeter sur la voie publique