

**SAISON 2021 - 2022**



## **DANSE CLASSIQUE ADULTE GYM SANTÉ SENIOR**

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

**OFFRE PARTENAIRE**

**Crédit Mutuel**

RÉGION D'ILLFURTH

**20 € remboursés\***

\*Modalités en page 8

**INSCRIPTION ET PAIEMENT EN LIGNE**

**à compter du 16 août 2021**

**[www.cawaltag.fr](http://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 2 et 3 juillet 2022.

Classique Cours Préparatoire 7/8 ans Mer. 10h30-11h30

Classique Elémentaire 8/10 ans Mer. 13h30-14h30

Classique Moyen 11/15 ans Mer. 17h30-18h30

Salle polyvalente de Walheim

Tarif : 115 €

## 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. Participation au gala des 2 et 3 juillet 2022.

Jazz Préparatoire, 7/8 ans Mer. 11h30-12h30

Jazz Elémentaire, 8/10 ans Mer. 14h30-15h30

Jazz Moyen Groupe 1, 10/12 ans Mer. 15h30-16h30

Jazz Moyen Groupe 2, 12/14 ans Mer. 16h30-17h30

Jazz Ados avancés, 15/17 ans Mer. 18h30-19h30

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 2 et 3 juillet 2022.

4/6 ans

Jeudi 17 h 00 – 17 h 45

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

Walheim au siège de l'association

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, Gym Santé Senior

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	17 h 15 – 18 h 15	Walheim au siège de l'association
MERCREDI	Danse Classique Préparatoire	7/8 ans	10 h 30 – 11 h 30	Salle polyvalente de Walheim
	Jazz Préparatoire	7/8 ans	11 h 30 – 12 h 30	
	Danse Classique Élémentaire	8/10 ans	13 h 30 – 14 h 30	
	Jazz Élémentaire	8/10 ans	14 h 30 – 15 h 30	
	Jazz Moyen Groupe 1	10/12 ans	15 h 30 – 16 h 30	
	Jazz Moyen Groupe 2	12/14 ans	16 h 30 – 17 h 30	
	Danse Classique Moyen	11/15 ans	17 h 30 – 18 h 30	
Jazz Ados Avancés	15/17 ans	18 h 30 – 19 h 30		
JEUDI	Eveil danse	4/6 ans	17 h 00 – 17 h 45	Salle polyvalente de Walheim

## 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 Moyen	Christèle	
Jazz Élémentaire / Jazz Moyen G1 et G2	Christelle	
Jazz Ados Avancés	Audrey	
Anglais Ludique	Sylvain	cawaltag.culture@gmail.com

# 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, 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.

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 €

# ANGLAIS

ANIME PAR NATHALIE A.

Vous avez déjà quelques bases (niveau intermédiaire) 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 au siège de l'association- Tarif : 165 €

## ACTIVITES ADULTES

### GYM SANTE

#### SENIOR

ANIME PAR NELLY



Les séances s'adressent aux personnes de plus de 65 ans qui désirent se remettre au sport ou qui sont sédentaires : réveil articulaire, travail de la respiration, renforcement musculaire, entretien de la souplesse, travail de la mémoire et de l'équilibre...à l'aide de chaise et de petits accessoires.

Adultes (+ de 65 ans)                      Jeudi 14 h 45 – 15 h 45

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/Ados                                      Mardi 20 h 15 – 21 h 15  
Mercredi 17 h 30 – 18 h 30

Ecole maternelle Tagolsheim - Tarif : 105 €

### 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 45 – 16 h 45

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).

Adultes/Ados                                      Mardi 18 h 15 – 19 h 15  
Mardi 19 h 15 – 20 h 15  
Mercredi 18 h 30 – 19 h 30  
Mercredi 19 h 30 – 20 h 30

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 15 ans)

Mardi 18 h 30 – 19 h 30

Salle polyvalente de Walheim - Tarif : 95 €

## JAZZ ADULTES

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 2 et 3 juillet 2022.

Adultes (+ de 16 ans)

Mercredi 20 h 30 – 21 h 30

Salle polyvalente de Walheim - Tarif : 115 €

## 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 15 ans)

Mardi 19 h 30 – 20 h 30

Salle polyvalente Walheim - Tarif : 95 €

## DANSE CLASSIQUE ADULTES



## DEBUTANTS

ANIME PAR NELLY

Ce cours s'adresse aux personnes ayant déjà fait de la danse classique ou non.

Après un échauffement au sol, le cours continue à la barre avec une série d'exercices qui permettent un travail complet du corps et l'acquisition de mouvements basiques classiques. Les exercices continuent au milieu de la salle permettant un travail de l'équilibre, des tours, de la souplesse.

La participation au gala de fin d'année sera d'un commun accord entre les élèves et l'animatrice.

Adultes (+ de 16 ans)

Mercredi 19 h 30 – 20h 30

Salle polyvalente de Walheim - Tarif : 115 €

## 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 leur globalité.

Adultes (+ de 15 ans)

Mardi 20 h 30 – 21 h 30

Salle polyvalente Walheim - Tarif : 95 €

## RUNNING

ANIME PAR PASCAL

L'activité s'adresse aux runners réguliers, qui souhaitent simplement courir en groupe, dans une ambiance sérieuse et conviviale ; et aux coureurs plus exigeants qui recherchent des conseils personnalisés sur leur foulée, l'alimentation, la récupération ou l'hydratation. Les entraînements sont variés (piste, Trail, Bike and Run, ...) et intègrent un échauffement, des exercices spécifiques d'endurance / résistance et de vitesse, puis un retour au calme suivi d'étirements. Le groupe participera à quelques courses locales sur la base du volontariat.

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 €

# 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, le yoga, le Pilates, dans une recherche constante d'harmonie, de fluidité et d'intégration de l'esprit au mouvement. Elle souhaite vous transmettre les bienfaits de ces activités douces et accessibles. Nathalie est titulaire d'une formation complète d'Enseignant Pilates et du diplôme de Pilates Teacher et continue de se former régulièrement afin d'actualiser ses connaissances.

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. Pascal est un habitué des finales à Hawaï où il a participé au triathlon Ironman de 2009, et a été Vice-Champion du Monde de triathlon XTerra dans sa catégorie en 2014 et 2019.

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 au siège de l'association
	BodyCardio	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	
MARDI	Pilates	18 h 15 – 19 h 15 19 h 15 – 20 h 15	Ecole maternelle de Tagolsheim
	Stretching	20 h 15 – 21 h 15	Ecole maternelle de Tagolsheim
MERCREDI	Stretching	17 h 30 – 18 h 30	Ecole maternelle de Tagolsheim
	Pilates	18 h 30 – 19 h 30 19 h 30 – 20 h 30	Ecole maternelle de Tagolsheim
	 Danse Classique Adultes Jazz Adultes	19 h 30 – 20 h 30 20 h 30 – 21 h 30	Salle polyvalente de Walheim
JEUDI	 Gym Santé Séniors Fit' Gym	14 h 45 – 15 h 45 15 h 45 – 16 h 45	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.

Jazz Adultes	Audrey	cawaltag.danse@gmail.com
Danse Classique Adultes	Christèle	
Pilates et Stretching	Aurélié	cawaltag.sport@gmail.com
Fit'gym et Gym Santé Senior	David, Jean-Paul	
Running	Vincent	
BodyCardio, Fitness, Cross training	Daniel	
Yoga	Cyrille	
Anglais Adultes	Sylvain	cawaltag.culture@gmail.com



CaWal'Tag change d'adresse : 12 rue du Stade 68130 Walheim

Paiement en ligne en 3 fois par CB

Cours Gym Santé Séniors avec Nelly

Cours de Danse Classique Adulte Débutant avec Nelly

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. Offre valable jusqu'au 31 octobre 2021.

## Conditions particulières liées à la situation sanitaire (covid19) :

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

Les protocoles correspondants seront disponibles sur notre site web : [www.cawaltag.fr](http://www.cawaltag.fr)

- Si le Pass Sanitaire devenait obligatoire pour les activités proposées, il devra être présenté pour assister aux cours.
- Si les conditions sanitaires ne nous permettaient pas d'assurer les cours en présentiel, CaWal'Tag s'engage à vous donner accès à **100% des activités proposées en visio pendant la période concernée.**

Saison 2020-2021 : 100% des cours assurés (présentiels ou Visio) et Gala de danse maintenu !

## Infos pratiques

- **Inscriptions à compter du 16 août 2021**

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 (dossier disponible sur demande).

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 !)

Possibilité de payer les activités en 3 fois : en ligne par CB ou par chèque (les encaissements se feront en octobre 2021, décembre 2021 et février 2022). Toute inscription est définitive et non annulable quel que soit le mode de règlement choisi et donnera lieu aux encaissements aux dates prévues.

- Les cours débuteront à partir du 20 septembre 2021.

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

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



Association CAWAL'TAG  
Siège : 12 rue du Stade – 68130 WALHEIM  
Imprimé par l'association – Ne pas jeter sur la voie publique

