



# CAWALTAG

— BIEN PLUS QUE DU SPORT —

Saison  
2023  
2024

Sport – Danse – Anglais à Walheim et Tagolsheim



## BODY BARRE

## DANSE CONTEMPORAINE

## V.T.T. – SWISS BALL

## BIKING INDOOR

## MARCHE NORDIQUE



## BODY BARRE

Renforcement musculaire complet du corps, chorégraphié et en musique. En faisant un grand nombre de répétitions avec des poids légers à moyen, le body barre est le cours idéal pour s'affiner, se tonifier et se remettre en forme rapidement. Effectif maximum 10 personnes.

16 ANS ET +



## DANSE CONTEMPORAINE

La danse contemporaine est basée sur la fluidité des mouvements, le rythme, l'équilibre, et le travail au sol. Elle permet de lâcher prise et danser sur sa respiration. L'apprentissage des pas techniques est toujours précédé d'un échauffement.

13 ANS – 17 ANS



## V.T.T.

Initiation et perfectionnement à la pratique du VTT. Séances axées sur la technique pour apprendre les bases du pilotage et se perfectionner. Si votre objectif est de franchir des obstacles, vous lancer dans des descentes très pentues et rocailleuses, sauter des bosses ou tremplin, vous êtes au bon endroit. Groupes de 15 pilotes maxi, ouverts aux VTT à assistance électrique.

10 ANS ET +



## BIKING INDOOR

Le biking est un cours de cyclisme indoor, qui consiste en l'utilisation de vélos fixes en groupe, le tout en musique. Renforcement musculaire des membres inférieurs, amélioration du système cardio-vasculaire et de l'endurance.

16 ANS ET +



## SWISS BALL

Le swiss ball est un ballon d'équilibre ou de proprioception. Outil polyvalent permettant une utilisation variée, pour tout âge et tout type de personne. Amélioration de la posture, de la souplesse et renforcement musculaire. Exercices statiques ou dynamiques pour une multitude de zones du corps.

15 ANS ET +



## MARCHE NORDIQUE



En impliquant toutes les chaînes musculaires du corps, la marche nordique augmente sensiblement la dépense énergétique, jusqu'à 40 % par rapport à la marche traditionnelle. La MN permet au pratiquant de perdre du poids, il entre dans une phase d'endurance, idéale pour l'élimination des graisses.


15 ANS ET +





# Tarifs activités saison 2023 / 2024

Activités Danse	1 activité	2 activités	4 activités
Baby Danse 3-4 ans / Eveil Danse 5-6 ans	105 €		
Modern Jazz + (Danse Classique ou Contemporaine)	140 €	260 €	

Activités Fitness	1 activité	2 activités	4 activités
CAF Chorégraphié 15 ans et +	110 €	165 €	220 €
Circuit Training 15 ans et +			
Cardio Boxe 15 ans et +			
Step 15 ans et +			
Biking Indoor 16 ans et + 	170 €		
Body Barre 16 ans et + 	190 €		

Activités Physiques douces	Tarifs
Gym Douce	130 €
Swiss Ball 	155 €
Yoga	165 €
Pilates	155 €

Activités Physiques Outdoor	Tarifs
Running	150 €
Marche Nordique 	160 €
VTT 10 ans et + 	250 €

Activité Culturelle	Tarif
Anglais adultes	180 €

Réduction famille <i>(Personnes du même foyer)</i>	Réduction sur montant global
2 personnes	10 €
3 personnes	20 €
4 personnes	30 €

- Inscriptions à partir du **21 août 2023** [en ligne sur notre site web](#)
- Paiement en ligne [sur notre site web](#) ou par chèque (3 x maxi)
- Reprise des activités le **18 septembre 2023**



Association **CAWAL'TAG**  
 Siège : 12 rue du Stade – 68130 WALHEIM  
[www.cawaltag.fr](http://www.cawaltag.fr) – E-mail : [info@cawaltag.fr](mailto:info@cawaltag.fr)  
 Imprimé par l'association  
 - Ne pas jeter sur la voie publique -





# CAWALTAG

## Planning d'activités à compter du 18 septembre 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Yoga Groupe 1 18h30 - 19h45	Yoga Groupe 3 10h00 - 11h15	Danse Classique 7 - 9 ans 10h00 - 11h00	Danse Contemporain 13 - 17 ans 17h30 - 18h30	Running 19h00 - 20h15	VTT "Niveau Intermédiaire" 8h00 - 10h00
Yoga Groupe 2 19h45 - 21h00	Anglais Adultes 18h30 - 20h00	Danse Modern-Jazz 7 - 8 ans 11h00 - 12h00	Danse Modern-Jazz 15 - 18 ans 18h30 - 19h30		Marche Nordique 8h30 - 10h00
	Body Barre 18h30 - 19h15	Danse Classique 10 - 13 ans 13h30 - 14h30	Pilates Groupe 2 18h30 - 19h25		VTT "Niveau Débutant" 10h15 - 12h15
	Swiss Ball Groupe 1 18h30 - 19h25	Danse Modern-Jazz 9 - 10 ans 14h30 - 15h30	Pilates Groupe 3 19h35 - 20h30		
	CAF 19h30 - 20h30	Danse Modern-Mazz 11 - 12 ans 15h30 - 16h30	Danse Classique adultes débutants 19h30 - 20h30		
	Pilates Groupe 1 19h35 - 20h30	Danse Modern-Jazz 13 - 14 ans 16h30 - 17h30	Danse Modern-Jazz adultes 20h30 - 21h30		
	Circuit Training 20h40 - 21h40	Pilates Groupe 5 17h30 - 18h25			

Walheim : Salle Polyvalente / Siège de l'association / Salle annexe

Tagolsheim : Ecole rue de l'église / Stade

Tagolsheim / Walheim : lieux de dépôts variables

Nouvelle activité

Nouvel(le) animateur(rice)

🎬 Visionnez la bande annonce de la nouvelle saison sur [cawaltag.fr](http://cawaltag.fr)



L'ACCOMPAGNATEUR DE VOS PRODIGES D'ÉQUILIBRISTE EN VIEUX

