



CAWALTAG

— BIEN PLUS QUE DU SPORT —



SPORT

DANSE & CULTURE

Enfants – Ados - Adultes

WALHEIM



TAGOLSHEIM



CAWALTAG



ECOLE DE VTT

6 ANS ET +

Initiation et perfectionnement à la pratique du VTT. Séances axées sur la technique pour apprendre les bases du pilotage puis progressivement franchir des obstacles, vous lancer dans des descentes très pentues et rocailleuses, sauter des bosses ou tremplins. Activités pour enfants, ados, adultes. Possibilité de participer à des compétitions. 10 heures de formation Savoir Rouler à Vélo (SRAV) incluses pour les 6 – 11 ans (Infos sur cawaltag.fr).

DANSE « CLASSES CONCOURS »

7 – 13 ANS

Travail de la technique jazz, renforcement musculaire, exercices au sol, travail des sauts, des figures gymniques, de la souplesse, travail de l'équilibre et des tours, apprentissage de variation solo et de chorégraphie en groupe. Participation à un ou plusieurs concours dans le Grand Est en 2025. Stage de sélection les jeudis 5/9 et 12/9 (infos sur cawaltag.fr).

YIN YOGA

15 ANS ET +

Le yin yoga est une pratique qui prône le ralentissement, où les poses sont maintenues de manière détendue pendant une période longue. Le défi de cette approche du yoga réside dans la capacité à rester immobile et à maintenir une qualité d'introspection. La pratique du yin permet de retrouver l'harmonie et de maintenir un équilibre physique et mental précieux dans le cadre d'une vie plutôt rapide, une époque riche en stimulation.

COACH FORMES SPORT ET CANCER

Nos animateurs seront formés les 3 et 4 septembre par une kiné, membre du réseau des Kinés du sein, afin d'acquérir les techniques permettant d'adapter les exercices et postures aux femmes traitées contre le cancer du sein.



PASS'SPORT

Les activités Cawaltag sont éligibles au dispositif Pass'Sport. (Réduction de 50 €). Infos sur <https://www.pass.sports.gouv.fr/>



OFFRES DE BIENVENUE

Le Crédit Mutuel d'Illfurth réserve des offres de bienvenue à nos membres 2024 / 2025 (infos sur cawaltag.fr).



TARIFS ACTIVITES SAISON 2024 / 2025

(Consultez les offres du Crédit Mutuel d'Ilfurth sur notre site web)

Activité Culturelle		
Anglais adultes		180 €
Activités Physiques Outdoor		
Marche Nordique		160 €
Ecole de VTT 6 – 11 ans (dont SRAV)	NEW	180 €
Ecole de VTT 12 – 15 ans	NEW	250 €
VTT Perfectionnement Ados - Adultes		250 €
Activités Fitness (16 ans et +)		
CAF		
Cardio Boxe		115 €
Step chorégraphié		
Biking Indoor		180 €
Body Barre		195 €
Activités Physiques douces (16 ans et +)		
Gym Douce		130 €
Swiss Ball		155 €
Yoga		170 €
Yin Yoga	NEW	155 €
Pilates		155 €
Activités Danse		
	1 activité	2 activités
Baby Danse 3-4 ans / Eveil Danse 5-6 ans	115 €	
Danse Modern – Jazz « Classe Concours »	180 €	
Modern Jazz + Danse Classique OU Contemporaine	150 €	280 €
Réductions		Réduction sur montant global
Famille - 2 personnes du même foyer		10 €
Famille - 3 personnes du même foyer		20 €
Famille - 4 personnes du même foyer		30 €

- Inscriptions à partir du **15 août 2024** [en ligne sur notre site web](#)
- Paiement en ligne [sur notre site web](#) ou par chèque (3 x maxi)
- Activités éligibles au dispositif Pass'Sport. (Réduction de 50 €) **NEW**
- Reprise des activités : **18 septembre 2024 (sauf danse : 11 septembre)**



STAGE DE SELECTION « CLASSES CONCOURS »

Jeu dis 05 et 12/09/2024 - 17h30 à 19h30 – Salle Poly Walheim (résa **obligatoire**)

SEANCE DECOUVERTE GRATUITE VTT – STEP – CARDIO BOXE

Dimanche 08/09/2024 - 9h00 à 12h00 Stade de Tagolsheim (**entrée libre**)



Association **CAWAL'TAG** - Siège : 12 rue du Stade – 68130 WALHEIM
www.cawaltag.fr – E-mail : info@cawaltag.fr



CAWALTAG



PLANNING au 18/09/2024 à WALHEIM et TAGOLSHEIM

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI
Yoga Groupe 1 18h00 - 19h15 	Yoga Groupe 3 10h00 - 11h15 	Baby Eveil Danse (PS et MS 1ère an. danse) 09h15 - 10h00 	Danse Eveil (MS 2è an. danse et GS) 16h45 - 17h30 	VTT "Groupe Perfectionnement" 8h00 - 10h00
Yoga Groupe 2 19h30 - 20h45 	Anglais Adultes 18h30 - 20h00 	Danse Classique "Prépa" (CP au CM1) 10h00 - 11h00 	Danse Classe Concours "Préparatoire" NEW (7 à 10 ans) 17h30 - 18h30 	Marche Nordique 8h30 - 10h00
OFFRES MEMBRES Activités éligibles au Pass'Sport (Remise de 50 € - voir conditions)		Danse Classique "Elémentaire" (CM2 à 5ème) 14h30 - 15h30 	Danse Classe Concours "Elémentaire" NEW (11 à 13 ans) 18h30 - 19h30 	LEGENDE D = activité à découvrir dimanche 08 septembre à Tagolsheim Nouvel(le) amateur(rice) Coach formé Sport et cancer Lieux de départ variables Walheim : Salle Polyvalente / Club house / Siège Tagolsheim : Ecole / Stade
	Body Barre 18h30 - 19h15 	Danse Classique "Elémentaire" (CM2 à 5ème) 14h30 - 15h30 	Gym Douce 17h00 - 17h55 	
	Step Choregraphié 18h30 - 19h30 	Danse Classique "Elémentaire" (CM2 à 5ème) 14h30 - 15h30 	Swiss Ball 18h00 - 18h55 	
	Biking 1 19h30 - 20h15 	Danse Contemporaine (4ème à 21 ans) 17h30 - 18h30 	Pilates "Débutants Groupe 1" 17h30 - 18h25 	
	Cardio Boxe 19h30 - 20h30 	Danse Modern-Jazz "Prépa" (CP au CE2) 11h00 - 12h00 	Pilates "Intermédiaire - avancée" 18h30 - 19h25 	
	Yin Yoga 18h30 - 19h25 	Danse Modern-Jazz "Elémentaire" (CM1 - CM2) 13h30 - 14h30 	Pilates "Débutants - intermédiaires" 19h05 - 20h00 	
	Pilates Intermédiaire - avancée 19h35 - 20h30 	Danse Modern-jazz "Ados 1" (6ème - 5ème) 15h30 - 16h30 	Ecole de VTT NEW "6 - 11 ans" (2013 - 2018) 13h30 - 15h00 	
			Ecole de VTT NEW "12 - 15 ans" (2009 - 2012) 15h15 - 16h45 	

