



CAWALTAG

— BIEN PLUS QUE DU SPORT —



SPORT

DANSE & CULTURE

Enfants – Ados - Adultes



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).*



TAGOLSHEIM



TARIFS ACTIVITES SAISON 2024 / 2025

(Consultez les offres du Crédit Mutuel d'Illfurth 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	115 €	
Cardio Boxe		
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 » NEW	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)**

free **STAGE DE SELECTION « CLASSES CONCOURS »**
 Jeudis 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	Danse Modern-Jazz "Ados 2" (4ème - 3ème) 16h30 - 17h30	Danse Eveil (MS 2è an. danse et GS) 16h45 - 17h30	VTT "Groupe Perfectionnement" 8h00 - 10h00 D
Yoga Groupe 2 19h30 - 20h45	Anglais Adultes 18h30 - 20h00	Danse Modern-Jazz "Ados avancés" (2nde à 21 ans) 18h30 - 19h30	Danse Eveil "Prépa" (CP au CM1) 10h00 - 11h00	Marche Nordique 8h30 - 10h00
OFFRES MEMBRES	Body Barre 18h30 - 19h15	Danse Classique "Elémentaire" (CM2 à 5ème) 14h30 - 15h30	Danse Eveil "Prépa" (CP au CM1) 10h00 - 11h00	LEGENDE D = activité à découvrir dimanche 08 septembre à Tagolsheim
PASS SPORT	Step Choregraphié 18h30 - 19h30 D	Danse Classique "Elémentaire" (CM2 à 5ème) 14h30 - 15h30	Danse Eveil "Prépa" (CP au CM1) 10h00 - 11h00	Nouvel(le) animateur(rice)
Activités éligibles au Pass'Sport (Remise de 50 € - voir conditions)	Biking 1 19h30 - 20h15	Danse Classique "Elémentaire" (CM2 à 5ème) 14h30 - 15h30	Danse Eveil "Prépa" (CP au CM1) 10h00 - 11h00	Coach formé Sport et Cancer
Crédit Mutuel	Cardio Boxe 19h30 - 20h30 D	Danse Classique "Elémentaire" (CM1 - CM2) 13h30 - 14h30	Danse Eveil "Prépa" (CP au CM1) 10h00 - 11h00	Lieux de départs variables
Offres du Crédit Mutuel d'Illfurth pour nos membres (voir notre site web)	Yin Yoga 18h30 - 19h25 NEW	Danse Modern-Jazz "Ados 1" (6ème - 5ème) 15h30 - 16h30	Danse Eveil "Prépa" (CP au CM1) 10h00 - 11h00	Walheim : Salle Polyvalente / Club house / Siège
	Pilates Intermédiaire - avancé 19h35 - 20h30	Danse Modern-Jazz "Ados 1" (6ème - 5ème) 15h30 - 16h30	Danse Eveil "Prépa" (CP au CM1) 10h00 - 11h00	Tagolsheim : Ecole / Stade



ECOLE DE VTT A TAGOLSHEIM

SAISON
2024 - 2025

NOUVEAU

SÉANCE DÉCOUVERTE
DIM. 8/09 9H00 - 12H00
STADE DE TAGOLSHEIM



VTT
VTT-AE
ENDURO
CROSS COUNTRY

ENFANTS / ADOS / ADULTES



**PASSE EN MODE PILOTAGE
ET PRENDS LE CONTRÔLE DE TON VTT !**

SÉANCES 100% TECHNIQUES, POUR PLUS DE PLAISIR À VÉLO



Siège : 12 rue du Stade - 68130 WALHEIM www.cawaltag.fr - E-mail : info@cawaltag.fr Contacter l'association au 07.89.00.37.54



INFORMATIONS



- SEANCES A DOMINANTE TECHNIQUE

Cabrage du vélo, stoppy, bunny-hop, franchissement, mobilité du corps, lecture du terrain, utilisation de ses suspensions, sauter et bien se réceptionner.



- LIEUX DE PRATIQUE VARIÉS

Dans les forêts de Tagolsheim, Walheim, Luemswiller, Illfurth. Sorties exceptionnelles sur des spots Haut-Rhinois ou spots indoor à Strasbourg.



- L'ESPRIT CAWALTAG

Ambiance conviviale, possibilité de participer à des compétitions (sans obligation). Progresser à son rythme au sein d'un groupe bienveillant.



**ACTIVITÉ ENCADRÉE PAR
UN MONITEUR
PROFESSIONNEL
DIPLÔMÉ D'ÉTAT BPJEPS
ACTIVITÉ DU CYCLISME
MENTION VTT :
Patrice Richert**

PLANNING :

- ⦿ De septembre à novembre 2024 et de mars à juin 2025 (hors vacances scolaires)
- ⦿ Mercredi : Groupe 6 - 11 ans* 13h30 - 15h00 maxi : 12 pers.
Groupe 12- 15 ans 15h15 - 16h45 maxi : 12 pers.
- ⦿ Samedi : Groupe Ados / Adultes "Perfectionnement" maxi : 12 pers.
8h00 - 10h00 (20 dates dont 4 à 5 sorties hors secteur)

INFOS PRATIQUES :

- ⦿ Séance découverte gratuite dimanche 8 septembre (9h00 - 12h00 stade de Tagolsheim)
- ⦿ *10 heures de formation "Savoir Rouler à Vélo" dès le démarrage de la saison pour les 6 - 11 ans afin d'être autonome à vélo
- ⦿ Possibilité de souscrire à une licence compétition FSGT
- ⦿ Certificat médical d'aptitude à la pratique du VTT (si compétitions)
- ⦿ Eligible au PASS SPORT
- ⦿ Règlement possible en 3 chèques
- ⦿ Inscription et règlement en ligne sur www.cawaltag.fr à compter du 15 août 2024

Imprimé par l'association, ne pas jeter sur la voie publique



@cawaltag



@Cawaltag



@association
cawaltag4924



@Cawaltag

www.cawaltag.fr



Génération Vélo
L'avenir sourit à ceux qui roulent tôt !

Crédit Mutuel
Région d'Illfurth

VELOTOP



Inscrite au Registre des Associations du Tribunal de Mulhouse Volume 90 Folio n°104 Siret : 79482960600027 - N° Amalia : A2013MUL000103