



CAWALTAG

— BIEN PLUS QUE DU SPORT —



SPORT

DANSE & CULTURE

Enfants – Ados - Adultes

WALTHEIM



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'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 2 19h30 - 20h45 OFFRES MEMBRES Activités éligibles au Pass'Sport (Remise de 50 € - voir conditions) Offres du Crédit Mutuel d'Illfurth pour nos membres (voir notre site web)	Yoga Groupe 3 10h00 - 11h15 Anglais Adultes 18h30 - 20h00 Body Barre 18h30 - 19h15 Step Choregraphié 18h30 - 19h30 Biking 1 19h30 - 20h15 Cardio Boxe 19h30 - 20h30 Yin Yoga 18h30 - 19h25 Pilates Intermédiaire - avancé 19h35 - 20h30	Baby Eveil Danse (PS et MS 1ère an. danse) 09h15 - 10h00 Danse Classique "Prépa" (CP au CM1) 10h00 - 11h00 Danse Classique "Elémentaire" (CM2 à 5ème) 14h30 - 15h30 Danse Classique "Adultes" (18 ans et +) 19h30 - 20h30 Danse Contemporaine (4ème à 21 ans) 17h30 - 18h30 Danse Modern-Jazz "Prépa" (CP au CE2) 11h00 - 12h00 Danse Modern-Jazz "Elémentaire" (CM1 - CM2) 13h30 - 14h30 Danse Modern-jazz "Ados 1" (6ème - 5ème) 15h30 - 16h30	Danse Modern-Jazz "Ados 2" (4ème - 3ème) 16h30 - 17h30 Danse Modern-Jazz "Ados avancés" (2nde à 21 ans) 18h30 - 19h30 Danse Modern-Jazz "Adultes" (22 ans et +) 20h30 - 21h30 Pilates "Débutants Groupe 1" 17h30 - 18h25 Pilates "Débutants Groupe 2" 19h30 - 20h30 Ecole de VTT "NEW" "6 - 11 ans" (2013 - 2018) "12 - 15 ans" (2009 - 2012) 15h15 - 16h45	VTT "Groupe Perfectionnement" 8h00 - 10h00 Marche Nordique 8h30 - 10h00 LEGENDE D = activité à découvrir dimanche 08 septembre à Tagolsheim Nouvel(le) animateur(rice) Coach formé Sport et Cancer Lieux de départs variables Walheim : Salle Polyvalente / Club house / Siège 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
DIPLOMÉ 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