

TARIFS DES ACTIVITÉS

SAISON 2025 / 2026



ACTIVITÉS PHYSIQUES OUTDOOR	
MARCHE NORDIQUE	160 €
ÉCOLE DE VTT 6 - 11 ANS	210 €
ÉCOLE DE VTT 12 - 15 ANS	250 €
VTT PERFECTIONNEMENT ADOS - ADULTES	
ACTIVITÉS FITNESS (16 ANS ET +)	
RENFORCEMENT CUISSES - ABDOS - FESSIERS (CAF)	120 €
CARDIO BOXE	
STEP CHORÉGRAPHIÉ	
BIKING INDOOR	195 €
FULL BODY	205 €
SELF DÉFENSE	160 €
ACTIVITÉS PHYSIQUES DOUCES (16 ANS ET +)	
GYMNASTIQUE DOUCE	140 €
SWISS BALL	170 €
YOGA	
YIN YOGA	
PILATES	
QI GONG (GYMNASTIQUE TRADITIONNELLE CHINOISE)	160 €
ACTIVITÉS DANSE	
ÉVEIL DANSE	125 €
MODERN JAZZ - CLASSE CONCOURS	200 €
MODERN JAZZ OU DANSE CLASSIQUE OU CONTEMPORAINE	160 €
RÉDUCTIONS (SUR LE MONTANT GLOBAL) / ADHÉSION	
2 / 3 / 4 PERSONNES DU MÊME FOYER	- 10 € / - 20 € / - 30 €
SI 1 PERSONNE FAIT 3 ACTIVITÉS ET +	- 20 €
FRAIS D'ADHÉSION / MEMBRE	5 €

ASSOCIATION CAWALTAG - SIÈGE : 12 RUE DU STADE, 68130 WALHEIM

TAGOLSHEIM

SPORT • DANSE

WALHEIM

SAISON 2025 - 2026



CAWALTAG

— BIEN PLUS QUE DU SPORT —

WWW.CAWALTAG.FR



INFO@CAWALTAG.FR



TAGOLSHEIM



Commune de
WALHEIM



BOUGER ET SE LIBÉRER !

ET SI C'ÉTAIT POUR VOUS ?

ON VA SE DÉFENDRE, LE SELF DÉFENSE - NOUVEAUTÉ !

Découverte et progression en self-défense, à partir des méthodes du Kajukenbo, un art martial hybride combinant efficacité et adaptabilité. Les séances permettent d'acquérir les fondamentaux : déplacements, blocages, frappes ciblées et techniques de dégagement. Petit à petit, les participants apprennent à réagir face à différentes situations d'agression, tout en améliorant leur gestion du stress et leur assurance.



L'ART DU SOUFFLE, LE QI GONG - NOUVEAUTÉ !

Discipline énergétique douce issue de la tradition chinoise, alliant mouvements lents, respiration et concentration. Les séances permettent de renforcer la vitalité, d'améliorer la souplesse et de calmer le mental. Les participants apprennent à mieux ressentir leur corps, à réguler leur énergie et à cultiver un état de détente profonde.



ECOLE DE VTT, TOUS À VÉLO !

Séances 100% technique dans les forêts de Tagolsheim, Walheim, Luemschwiller, Illfurth, et sur pumptrack. Sorties exceptionnelles sur des spots Haut-Rhinois ou spots indoor à Strasbourg. L'esprit Cawaltag en plus : ambiance conviviale, possibilité de participer à des compétitions (sans obligation) pour 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. Différents groupes pour les enfants, ados et adultes.



INFORMATIONS DIVERSES

Inscriptions à partir du **18 août 2025** en ligne sur www.cawaltag.fr.
Paiement directement sur le site internet ou en chèque (3 fois maximum).
Activités éligibles au dispositif Pass'Sport, infos sur www.pass.sports.gouv.fr.
Reprise des activités : à partir du **15 septembre 2025**

PLANNING DES ACTIVITÉS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
QI GONG GROUPE 1 18H00 - 19H00  YOGA GROUPE 1 18H00 - 19H15 QI GONG GROUPE 2 19H15 - 20H15  YOGA GROUPE 2 19H15 - 20H30	YOGA GROUPE 3 10H00 - 11H15 PILATES DÉBUTANT - GROUPE 1 17H30 - 18H25  YIN YOGA GROUPE 1 18H30 - 19H25  STEP CHORÉGRAPHIE 18H30 - 19H30  FULL BODY 18H45 - 19H30  CARDIO BOXE 19H30 - 20H30  PILATES INTERMÉDIAIRE - AVANCÉ 19H30 - 20H25  BIKING GROUPE 1 19H45 - 20H30 	DANSE CLASSIQUE PRÉPA CP AU CM1 09H00 - 10H00 ÉCOLE VTT 6 À 8 ANS 10H30 - 12H00 DANSE CONTEMPORAINE 1 CM1 À 5ÈME 13H30 - 14H30  DANSE MODERN JAZZ ADOS 1 - 6ÈME À 5ÈME 14H30 - 15H30 DANSE MODERN JAZZ 4ÈME À 2ND 16H30 - 17H30 DANSE MODERN JAZZ ADOS 2 - 4ÈME À 3ÈME 15H30 - 16H30  YIN YOGA GROUPE 2 17H30 - 18H25  PILATES INTERMÉDIAIRE - AVANCÉ 18H30 - 19H25  DANSE CONTEMPORAINE 3 1ÈRE À 22 ANS 18H30 - 19H30  DANSE MODERN JAZZ ADOS 18 ANS ET + 20H30 - 21H30 	DANSE ÉVEIL MINIMUM MOYENNE SECT° 16H45 - 17H30 GYMNASTIQUE DOUCE 17H00 - 17H55  DANSE CLASSE CONCOURS PRÉPA - 7 À 10 ANS 17H30 - 18H30 SWISS BALL 18H00 - 18H55  BIKING GROUPE 2 18H30 - 19H15  DANSE CLASSE CONCOURS ÉLÉMENTAIRE - 11 À 14 ANS 18H30 - 19H30 PILATES DÉBUTANT - INTERMÉDIAIRE 19H00 - 19H55  CUISSES ABOUS FESSIERS 19H40 - 20H40 	SELF DÉFENSE GROUPE 1 18H00 - 19H00  SAMEDI VTT ADULTES GROUPE PERFECTIONNEMENT 08H00 - 10H00  MARCHE NORDIQUE 8H30 - 10H00  VTT ADULTES GROUPE INTERMÉDIAIRE 10H15 - 12H15 

