

TAGOLSHEIM

WALHEIM

SPORT • DANSE

SAISON 2026 - 2027



CAWALTAG

— BIEN PLUS QUE DU SPORT —



TAGOLSHEIM

Commune de
WALHEIM

ZOOM SUR LES NOUVEAUTÉS



VTT LOISIRS AU FÉMININ

Des sorties VTT **entre femmes**, pour découvrir de beaux sentiers, rouler à **son rythme** et partager un moment convivial en **plein nature**.

Au fil des sorties, des conseils pratiques sous forme d'ateliers techniques sont proposés pour aider chacune à se sentir plus à l'aise dans son pilotage, sans pression dans la **bonne humeur**.

PLAISIR • PARTAGE • BIENVEILLANCE • PROGRESSION

Quelque soit votre niveau, vous êtes la bienvenue ! Ici, chacune avance à son rythme, dans un esprit d'entraide, de confiance et de convivialité.

QUOI ? Groupes 100% féminin avec 14 séances dont 3 séances déportées de 3h.

QUAND ? Le samedi de 10h00 à 12h00

IMPORTANT : Avoir un VTT ou VTT AE en bon état, une tenue adéquate, casque, gants, eau et pédales plates selon les séances.



SPÉCIAL DOS

À travers différentes techniques et méthodes comme le pilates, des exercices de **respiration**, quelques techniques de **sophrologie** et bien d'autres... Le spécial dos pourra vous accompagner pour rendre cette partie du corps plus **fonctionnelle** !

BIEN ÊTRE • FLUIDITÉ • COORDINATION • MOTRICITÉ

Séances en **petit groupe** pour être plus proche de chacun et pour répondre à vos besoins.

QUOI ? Apprentissage de mouvements vertueux, plus amples, gestion de la douleur et peur.

QUAND ? Le mercredi de 17h30 à 18h25

BOUGER ET SE LIBÉRER !



ON VA SE DÉFENDRE AVEC LE SELF DÉFENSE

À partir de plusieurs arts martiaux, combinant efficacité et adaptabilité.

QUOI ? 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** !

QUAND ? Le vendredi de 18h30 à 20h00



L'ART DU SOUFFLE, LE QI GONG

Discipline énergétique douce issue de la **tradition chinoise**, alliant mouvements lents, respiration et concentration.

QUOI ? 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 !

QUAND ? Le lundi de 18h00 à 19h00, 19h00 à 20h00 et le jeudi de 10h00 à 11h00

STAGE : Qi Gong de la Fille de Jade avec 5 matinées de 03h00 (voir sur www.cawalltag.fr)



ÉCOLE DE VTT, TOUS À VÉLO

Séances **100% technique** dans les forêts de Tagolsheim, Walheim, Luemschwiller, Illfurth et sur des pumptracks. Sorties exceptionnelles sur des spots haut-rhinois ou indoor à Strasbourg.

QUOI ? Une activité encadrée par un **moniteur professionnel** diplômé d'état BPJEPS Activité du Cyclisme mention VTT. Différents groupes possibles pour les enfants, ados et adultes ! 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**.

QUAND ? Le mercredi de 10h30 à 12h00, 13h30 à 15h00 et 15h15 à 16h45/17h15
Le samedi de 08h00 à 10h00, 10h15 à 12h15

LUNDI	MARDI	MERCREDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Qi Gong 18h00 - 19h00	Yoga Groupe 3 10h00 - 11h15	Danse Modern Jazz Préparatoire CP au CE2 09h00 - 10h00	Classe technique Jazz Préparatoire 8 à 10 ans 10h00 - 11h00	Qi Gong 10h00 - 11h00	Self Défense 18h30 - 20h00
Yoga Groupe 1 18h00 - 19h15	Pilates Débutant 17h30 - 18h25	Ecole de VTT 6 à 8 ans 10h30 - 12h00	Danse Modern Jazz Elémentaire CM1 à CM2 11h00 - 12h00	Danse Eveil Moyenne + Grande section 16h45 - 17h30	
Qi Gong 19h00 - 20h00	Yin Yoga 18h30 - 19h25	Danse Contempo Elémentaire CM1 à 5ème 13h30 - 14h30	Ecole de VTT 9 à 11 ans 13h30 - 15h00	Gym Douce 17h00 - 17h55	
Yoga Groupe 2 19h30 - 20h45	Step Chorégraphié 18h30 - 19h30	Danse Modern Jazz Ados 1 6ème à 5ème 14h30 - 15h30	Ecole de VTT 12 à 15 ans 15h15 - 16h45/17h15	Classe technique Jazz Elémentaire 11 à 13 ans 17h30 - 18h30	Ecole de VTT Adultes Perfectionnement 8h00 - 10h00
Légende :	Full Body 18h45 - 19h30	Danse Modern Jazz Ados 2 4ème à 3ème 15h30 - 16h30	Danse Contempo Ados 4ème à 2nd 16h30 - 17h30	Swiss Ball 18h00 - 18h55	Marche Nordique 8h30 - 10h00
	Cardio Boxe 19h30 - 20h30	Spécial Dos 17h30 - 18h25	Danse Modern Jazz Ados avancés 2nd à Terminale 17h30 - 18h30	Biking Groupe 2 18h30 - 19h15	Qi Gong Stages 9h00 - 12h00
à Tagolsheim école / stade	Pilates Confirmé 19h30 - 20h25	Pilates Interm. / Confirmé 18h30 - 19h25	Pilates Intermédiaire 19h35 - 20h30	Classe technique Jazz Ados 14 à 16 ans 18h30 - 19h30	VTT au Féminin Adultes Perfectionnement 10h00 - 12h00
à Walheim salle poly. / siège	Biking Groupe 1 19h45 - 20h30	Danse Contempo Avancée Ados + Adultes 16 ans et + 18h30 - 19h30	Danse Modern Jazz Interm. / Avancés 18 ans et + 19h30 - 20h30	Pilates Débutant 19h00 - 19h55	Ecole de VTT Adultes Découverte 10h15 - 12h15
lieux de départs variables		Danse Modern Jazz Débutant / Interm. 18 ans et + 20h30 - 21h30		Cuisses Abdos Fessiers 19h40 - 20h40	

INFORMATIONS DIVERSES

DATES D'INSCRIPTIONS

Membres actuels : Rendez-vous le **17 août 2026**.

Nouveaux membres : Rendez-vous le **24 août 2026**.

Pour vous inscrire, rien de plus simple : en ligne sur www.cawaltag.fr avec un **paiement en ligne** directement sur notre site internet ou **en chèque** (3x maximum).

Retrouvez plus d'**informations** en flashant ce **QrCode** :



REPRISE DES COURS

Notez sur votre **agenda** : du **09 septembre 2026** au **29 septembre 2026** (voir www.cawaltag.fr)

SÉANCE DÉCOUVERTE : YOGA

Le yoga vous intéresse mais vous n'êtes pas sûr ? Venez **essayer** le **24 août 2026** à **18h30** à la salle polyvalente de Walheim - rue du stade.

LE PASS'SPORT

Et oui, nos activités sont **éligibles** au dispositif **Pass'Sport** !
Plus d'informations sur www.pass.sports.gouv.fr.

MERCI À NOS SPONSORS

STiBureautique
Au Cœur du document



GRILLE TARIFAIRE DES ACTIVITÉS

ACTIVITÉS PHYSIQUES OUTDOOR	
MARCHE NORDIQUE	170 €
ÉCOLE DE VTT DE 6 À 11 ANS	285 €
ÉCOLE DE VTT DE 12 À 15 ANS	333 €
VTT ADULTES DÉBUTANT OU PERFECTIONNEMENT	350 €
VTT AU FÉMININ	190 €
ACTIVITÉS FITNESS (16 ANS ET +)	
RENFORCEMENT CUISSSES ABDOS FESSIERS CHORÉGRAPHIÉ	130 €
STEP CHORÉGRAPHIÉ	135 €
CARDIO BOXE	135 €
SELF DÉFENSE	180 €
FULL BODY	210 €
BIKING INDOOR	210 €
ACTIVITÉS PHYSIQUES DOUCES (16 ANS ET +)	
GYMNASTIQUE DOUCE	155 €
SWISS BALL	185 €
YOGA	185 €
YIN YOGA	185 €
PILATES / SPÉCIAL DOS	185 €
QI GONG	170 €
ACTIVITÉS DANSE	
ÉVEIL DANSE	145 €
MODERN JAZZ	180 €
CONTEMPORAINE	180 €
CLASSE TECHNIQUE	200 €
RÉDUCTIONS SUR LE MONTANT GLOBAL PAR ADHÉSION	
2 / 3 / 4 PERSONNES DU MÊME FOYER	-10 / -20 / -30 €
SI 1 PERSONNE FAIT 3 ACTIVITÉS ET +	-20 €
FRAIS D'ADHÉSION PAR MEMBRE	5 €

Crédit Mutuel

Région d'Illfurth

2 rue du Feldele, 68720 Illfurth - Téléphone : 03.89.70.85.53



**Profitez de nos offres
de bienvenue nouveau client
pour accompagner vos projets :**



ÉPARGNE

LIVRET D'ÉPARGNE

20 € OFFERTS

Pour vos enfants de moins de 16 ans.
Pour l'ouverture de leur premier livret.



**BANQUE
AU
QUOTIDIEN**

EUROCOMPTE

6 MOIS DE COTISATION OFFERTS

Grâce à l'EUROCOMPTE, gardez un œil sur vos comptes avec
un forfait tout compris (compte courant, carte internationale de retrait)



ASSURANCE

AUTO, HABITATION, SANTÉ, PRÉVOYANCE

1 MOIS DE COTISATION OFFERT PAR CONTRAT SOUSCRIT

Plus de 12 millions de personnes font confiance aux Assurances du
Crédit Mutuel pour assurer leurs proches, leur santé ou leurs biens,
pourquoi pas vous ?



**CRÉDIT À LA
CONSOMMATION**

CRÉDIT AUTO, CRÉDIT TRAVAUX ET PRÊT PERSONNEL

FRAIS DE DOSSIER OFFERTS

sur votre premier crédit à la consommation.

Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez
vos capacités de remboursement avant de vous engager.

Après étude et sous réserve d'acceptation de votre dossier par la Caisse de Crédit Mutuel.
Après expiration du délai légal de mise à disposition des fonds. Vous disposez d'un délai légal
de rétractation de 14 jours à compter de la signature du contrat.



CAWALTAG

— BIEN PLUS QUE DU SPORT —

Association CaWal'Tag
12 rue du stade 68130 Walheim

www.cawaltag.fr

info@cawaltag.fr



Numéro Amalia A2013MUL000103
Enregistrée auprès du Tribunal de Mulhouse
Siret 794 829 606 000 19

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

ASSOCIATION CAWALT'AG - SIÈGE : 12 RUE DU STADE, 68130 WALHEIM