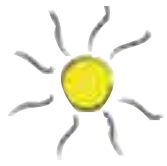


Programme Du Centre Multi-Activités



Comité d'établissement SNCF de la Région Alsace www.cesncf-stra.org
03 88 75 38 90 / 75 38 90 ; fax : 03 88 75 38 91 ; mail : psr@cesncf-stra.org



2010-2011

SOMMAIRE

Page pratique
p 2

Sports
p 3

Art et culture
adultes
p 4 - 5

Bien-être
p 6

Théâtre
p 7

Danses
p 8 - 9

Activités enfants
p 10 - 11

Locations et
services
p 12

Coupon
d'inscription



Fonctionnement

Inscrivez-vous avant de participer à une activité.

Pour un bon déroulement des activités, le nombre de places est limité. Certaines activités nécessitent un minimum d'inscrits : des activités peuvent être annulées ou reportées si ce minimum n'est pas atteint 3 jours avant la date de l'activité.

Les inscriptions se font pour l'année complète.

Seules, seront prises en compte, les inscriptions accompagnées du règlement et selon leur ordre de réception au CMA. Les inscriptions par internet seront validées après réception du paiement.

Renseignements

L'accueil et la permanence téléphonique sont assurés de 10 h à 12 h et de 14 h à 17 h

- du lundi au jeudi entre le 6 et le 30 septembre.
- du mardi au jeudi le reste de l'année

Modalités d'inscription :

Découpez et complétez le coupon d'inscription en fin de programme. Joignez le règlement ANNUEL (éventuellement en 2 chèques sauf activité ponctuelle). Envoyez ou déposez le tout à l'adresse ci-dessous.



PORTES OUVERTES

SAMEDI 11 SEPTEMBRE 2010 DE 14H A 18H

Venez découvrir les activités proposées pour enfants, adultes, retraités.

Grande salle

Cours de danse-jazz enfants
Démonstration et cours de danse de salon
Cours de danse-jazz débutant
Démonstration de danse jazz
Démonstration et cours de danse orientale

Cours de cocktail-fitness et total gym

Autres salles

Atelier d'art floral
Atelier de pratique vocale
Rencontre avec l'intervenant yoga
Mise en jambe du théâtre d'impro

Tout l'après-midi :

Salle de jeux et de bricolage pour enfants et jeux extérieurs si la météo le permet.

Adresse et coordonnées

CENTRE MULTI-ACTIVITÉS CE SNCF
1 rue des Magasins 67800 BISCHHEIM
Téléphone : 03 88 75 39 15

Téléphone interne SNCF : 78 09 15
Mail : psr@cesncf-stra.org

Le règlement intérieur

Il est affiché dans le couloir du centre et consultable par tous.



SPORT – PROGRAMME HEBDOMADAIRE

Les cours sont assurés par Sandra Dietrich et Joëlle Pflieger

Lundi	18 h 15 – 19 h 15 :	GYM DOUCE STRETCHING	JOËLLE
Lundi	18 h 15 – 19 h 15 :	COCKTAIL FITNESS	SANDRA
Lundi	19 h 15 – 20 h 15 :	AERODANSE	JOËLLE
Mardi	12 h 15 – 13 h 15	COCKTAIL FITNESS	JOËLLE
Mercredi	10 h 30 – 11h30 :	GYM D'ENTRETIEN	SANDRA
Mercredi	18 h – 19 h 30 :	TOTAL GYM	JOËLLE
Mercredi	19 h 30 – 20 h 30 :	GYM DOUCE STRETCHING	JOËLLE
Vendredi	9 h 30 – 10 h 30 :	GYM MÉTHODE PILATES	SANDRA
Vendredi	18 h – 19 h :	GYM MÉTHODE PILATES	SANDRA
Vendredi	18 h – 19 h :	COCKTAIL FITNESS	JOËLLE
Vendredi	19 h – 20 h 30 :	TOTAL GYM	JOËLLE

COCKTAIL FITNESS

Cours complet de remise en forme : step, renforcement musculaire et stretching.

AÉRO DANSE

Cours cardio chorégraphié, en version step ou aérobic pour améliorer le souffle, la tonicité musculaire et la coordination. Réservé aux initiés.

GYM D'ENTRETIEN

Gym d'entretien : travail musculaire doux avec allongement et assouplissement des muscles.
Programme adapté aux seniors soucieux de rester en forme.

GYM DOUCE – STRETCHING

Renforcement musculaire profond, maîtrise posturale et assouplissement à rythme lent et progressif.

TOTAL GYM 1 h 30

Entraînement cardio et renforcement musculaire complet (bras, buste, cuisses, hanches, fessiers, abdominaux) terminé par 20min de stretching.

GYM MÉTHODE PILATES

Enchaînement d'exercices progressif pour remodeler son corps, pour faire à la fois le plein d'énergie et se détendre. La méthode Pilates, par sa douceur, convient à toutes celles qui veulent un corps plus tonique et plus souple qu'elle que soit leur forme physique.



TARIFS A L'ANNEE (33 cours)

Cours d'1h
SNCF : 82€ Extérieur : 114 €
Cours d'1h30
SNCF : 106 € Extérieur : 162 €

Premières séances : semaine 38 (du 20 au 24 septembre)

CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE
A L'INSCRIPTION



Nouveau !

SLAM ! Écriture et déclamation

Une bouche qui donne, des oreilles qui reçoivent... Le Slam, c'est le moyen le plus facile de partager un texte, des émotions. C'est une nouvelle poésie, populaire, pas forcément urbaine, accessible à tous et qui prend tout son sens dans la déclamation : écrire pour dire ! (peu importe l'âge et le niveau d'études)

Guidés par Lucie Rivaillé (U-Bic), slameuse professionnelle, formatrice du mouvement Slam en Alsace, vous aborderez l'écriture et l'oralité par des jeux ludiques, pour découvrir votre personnalité, pour vous dépasser et surtout pour vous exprimer et rencontrer l'autre.

Alors, venez tous ouvrir bien grand vos bouches et vos oreilles, car nous avons tous quelque chose à dire !

Les participants auront l'opportunité de participer aux Fêtes de Noël du CE, accompagnés de musiciens pour mettre en valeur les textes et construire une fresque poétique vivante et collective, et de participer aux diverses scènes ouvertes de Slam organisées à Strasbourg tout au long de l'année.

De 12 à 170 ans.

Activité gratuite, le seul engagement demandé : aller jusqu'au bout de l'aventure

Réunion d'information et d'essai
le mardi 28 septembre à 20 h



Sports

ART FLORAL

mardi de 19h30 à 21h

ATELIERS MENSUELS :

Intervenante : Noëlle Fréquelin

Initiation à la composition florale avec de la fleur fraîche, à la confection de couronnes et de décoration de table en fonction des fêtes et des saisons.

Les fleurs et le matériel sont fournis. Vous repartirez après chaque séance avec un bel arrangement de valeur, réalisé par vous-même pour embellir votre intérieur... ou pour offrir.

Inscription préalable indispensable.

9 séances d'octobre à juin (1 séance toutes les 4 semaines) :

le 5/10 le 9/11, le 14/12, le 18/01, le 15/02, le 15/03, le 12/04, le 10/05, le 07/06

Prix du stage de 9 séances :

SNCF : 162 € Extérieur : 220 €

Possibilité de participation ponctuelle avec inscription à la séance une semaine à l'avance.

Prix à la séance :

SNCF : 22 € Extérieur : 27 €

ATELIERS EXCEPTIONNELS :

Samedi de 14 h à 16 h ou de 16 h 15 à 18 h 15

COURONNE DE L'AVANT le 27 novembre

CENTRE DE TABLE DE NOËL le 18 décembre

Prix par séance :

SNCF : 29 € Extérieur : 39 €

Inscription préalable indispensable

**MODELAGE – POTERIE – CÉRAMIQUE**

vendredi de 19 h à 21 h 30

Intervenante : Nathalie Sakharov

Niveau mixte débutant / avancé

Dans une ambiance conviviale, découverte, apprentissage et perfectionnement des techniques de façonnage de l'argile : modelage, colombin, plaque, travail dans la masse, bas-relief, etc. L'alternance entre propositions de thèmes variés, et sujet libre. Possibilité d'initiation au tournage (1 tour).

30 séances de 2 h 30 du vendredi 24 septembre 2010 à fin juin 2011

Prix pour l'année :

SNCF : 206 € (9 € la séance) Extérieur : 280 € (10 € la séance)

Inclus 60 € pour matériel, terre, émail et cuisson.

INITIATION VITRAUX (méthode Tiffany)

Stage de 6 heures les 23 et 24 octobre de 9h à 12h

Intervenante Cathie Remy

Nouveau !

Réalisation d'un vitrail : conception, découpe, polissage, ajustement et assemblage au cuivre et au plomb.

Prix du stage matériel fourni :

SNCF : 35 € Extérieur : 50 €

MOSAÏQUE

Le samedi de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h, le dimanche de 9 h à 12 h

Nouveau !

3 stages de 9 h sur un samedi-dimanche les 15 et 16 janvier, les 12 et 13 février et les 12 et 13 mars

Intervenante Christiane Renaud

Découvrez le plaisir de jouer avec le verre, les lignes, les couleurs des émaux, pour composer une œuvre en mosaïque.

Possibilité de réaliser sur un week-end, un tableau de 30 cm2, un cadre de miroir ou encore une porte marocaine en émaux.

Stages adaptés à la découverte et au perfectionnement avec une progression au long des 3 stages

Matériel nécessaire fourni : émaux de Briare, support etc.

Prix du stage matériel fourni :

SNCF : 61 € Extérieur : 88 €

LES MAINS VERTES

POTAGER BIO PARTAGE, JARDIN CITADIN

DEUXIEME SAISON...

Réunion d'information samedi 18 septembre à 10 h 30

Après une lutte acharnée contre les adventices, les récoltes étaient au rendez-vous pour les 10 jardiniers de la saison précédente. Cette nouvelle saison s'annonce un peu plus facile, mais tout aussi enrichissante. Au potager on n'a jamais fini d'apprendre ! Avec de l'huile de coude, de la bonne humeur et vous ferez pousser de savoureux fruits et légumes au goût authentique.

Idéal pour s'initier à la culture en biodynamie, renouer le contact avec la terre, et partager les plaisirs des récoltes communes sans les contraintes du jardin individuel. L'organisation du potager, son fonctionnement, les moments de travail collectifs seront décidés en groupe

Prix à l'année :

SNCF : 40 € Extérieur : 60 € (les 12 mois)

INITIATION AU COMPOSTAGE et À LA BIO-DYNAMIE

Samedi 2 octobre de 10 h à 17 h

La culture en bio-dynamie propose les moyens thérapeutiques pour restaurer la santé du sol et pour assurer la vitalité féconde indispensable à la santé des plantes, des animaux et des hommes.

Travaux pratiques : élaboration d'un compost « activé » par adjonction à faible dose de plantes médicinales spécialement préparées.

Tenue du jardin conseillée.

Prix à l'année :

SNCF : 7 € Extérieur : 10 €

(repas avec des produits bio compris)



ATELIER CHANT « Les voix du rail »

lundi de 20 à 21 h 30

Intervenants : Corinne Schuhler et Eric Mutet
Recrutement de chanteurs avec ou sans expérience

Travail de la respiration, de l'écoute, de la voix, du chant-chorale... Répertoire de chansons francophones.

Choristes confirmés ou chanteurs de salle... de bain, bienvenus !!

Réunion d'information sur l'activité

lundi 27 septembre à 20 h

30 séances d'1h30 : prix à l'année :

SNCF : 39 € Extérieur : 55 €



FOIE GRAS

mardi 7 et lundi 13 décembre de 19 h 30 à 22 h

Intervenant : Thomas Riehl

Faites vous-même votre foie-gras, en terrine et au torchon. Vous repartirez avec environ 600gr de foie gras au prix de la matière première (foie frais de canard) et qui se conservera jusqu'à Noël pour une dégustation de fête en famille.

Pour cette activité renseignements complémentaires et inscription préalable indispensables.

Prix par séance :

SNCF : 18 € Extérieur : 25 €

Matière première en supplément selon le poids et le cours du jour (foie frais, verrines)

Matériel nécessaire : petit couteau de cuisine, grand saladier, torchon, boîte étanche d'un litre.

YOGA

Pour toute personne désireuse d'entretenir son corps, d'en améliorer les performances et de mieux gérer le stress. Pratique de postures précises alliées à un travail sur le rythme respiratoire. Le yoga est une activité à la portée de tous, relaxante et tonifiante qui permet à la fois de se détendre et de dénouer les articulations et les muscles malmenés par notre vie quotidienne.

- **YOGA DE L'ÉNERGIE** (adapté par Roger Clerc pour occidentaux)
mardi de 9 h 30 à 10 h 30 ou 11 h et de 18 h 15 à 19 h 15 ou 19 h 45
jeudi de 10 h à 11 h

Intervenante : Christiane Humbert

Nouveau !

- **YOGA TRADITIONNEL** lundi de 12 h 15 à 13 h 15

Intervenant : Deepak Yadav, praticien ayurvédique formé au Kerala en Inde.

Cours d'1h – Prix à l'année : SNCF : 90 € Extérieur : 124 €

Cours d'1h30 dont 1/2h de méditation

réservée aux personnes ayant déjà pratiqué le yoga une saison au moins

Prix à l'année : SNCF : 138 € Extérieur : 168 €

Premières séances lundi 20 et mardi 21 septembre

• INITIATION AUX SOINS AYURVÉDIQUES

• MASSAGE DE LA TÊTE – CHAMPISSAGE

3 séances : 10 h, 14 h 16 h, le deuxième samedi de chaque mois

Le modelage crâne, visage, cou et épaules, s'applique aux parties de l'organisme les plus sujettes aux tensions musculaires. Il réduit les troubles liés au stress, améliore la circulation sanguine, favorise la croissance capillaire, soulage les migraines, les sinusites, les insomnies et la fatigue oculaire.

• SOINS DU DOS

2 séances : 10h et 14 h, samedi 27 novembre et samedi 19 mars

Initiation aux massages assouplissants sur les muscles et les tendons favorisant le déblocage de la colonne vertébrale.

Ces initiations se déroulent en petit groupe de 5 personnes et durent 2 heures. Elles comprennent mise en condition (relaxation) démonstration et pratique du massage traditionnel indien en utilisant une lotion à base de plantes.

La pratique que vous apprendrez est facile à reproduire sur soi ou sur les autres.

Prix de la séance : SNCF : 30 € Extérieur : 40 €



RELAXATION

jeudi de 19 h à 20 h

Intervenante : Chantal Briffaut

La relaxation répond au besoin du corps de se libérer des tensions engendrées par le stress, les soucis et les préoccupations diverses qui perturbent notre équilibre. Pratique basée sur la détente, le relâchement musculaire, la relaxation est une gymnastique psychique de concentration sur soi et sur ses sensations. S'entraîner à l'exercer avec constance permet à l'individu, « à tête et à corps reposés », de redonner accès à sa vitalité.

Cours du 23 septembre à juin :

Prix à l'année :

SNCF : 90 € Extérieur : 124 €



THEATRE D'IMPROVISATION

mardi de 20 à 22 h

En collaboration avec Fabien Fuhrmann de l'association « La troupe à tours »
« L'improvisation, ça ne s'improvise pas... mais il suffit d'un pas pour être sur scène »

Cette année, les apprentissages ont pour but de créer un groupe dynamique et de rencontrer d'autres groupes d'impro de la région à travers de petits spectacles sous forme de 'Matches d'Impro'.

Avec des exercices ludiques et réguliers, vous apprendrez à développer des comportements de jeux théâtraux variés : un atelier pour apprendre et se lâcher !

L'intervenant est là pour vous guider dans le travail d'écoute, de construction d'histoires et d'interprétations des personnages passant du rôle de simple « vendeur » à « une poule narcoleptique » !

Pré-inscription indispensable. Renseignements : Fabien 0650810107

30 cours du mardi 21 septembre à juin

Prix à l'année : SNCF : 126 € Extérieur : 176 €



THEATRE DE BOULEVARD **Nouveau !**

lundi de 20 à 22 h

En partenariat avec « Les Comédiens du Rhin »

Tragédie ou comédie ? Nous choisissons la Comédie ! Et à vous de jouer... !
Pur divertissement sans prétention, le théâtre de boulevard offre aux interprètes l'occasion de jouer des rôles improbables dans de purs moments de délire basés sur le quiproquo, le burlesque, la farce, la parodie...
Nous vous proposons pour cette saison de monter une pièce de ce répertoire populaire dans la perspective de représentations publiques.

30 séances du lundi 27 septembre à fin juin

Prix à l'année : SNCF : 126 € Extérieur : 176 €

Nouveau !**PARCOURS DECOUVERTE 7 DANSES EN 7 WEEK-END**

Pour débutant :

le samedi de 16 à 18 h et le dimanche de 10 à 12 h et de 14 à 16 h
 7 stages d'initiation pour aborder le plaisir de la danse sans les contraintes d'un cours hebdomadaire.

DANSE ORIENTALE	Les 2 et 3 octobre
DANSE TRIBALE ORIENTALE	Les 6 et 7 novembre
DANSE AFRICAINE	les 29 et 30 janvier
TANGO	Les 12 et 13 mars
SALSA	Les 26 et 27 mars
DANSE MODERN JAZZ	Les 9 et 10 avril
DANSE INDIENNE BOLLYWOOD	Les 7 et 8 mai

Prix par personne par stage de 6 heures :

SNCF : 40 € Extérieur : 55 €

DANSE MODERN-JAZZ

Les cours de danse-jazz sont assurés par Sandra Dietrich
 Chorégraphie de groupe afro-américaine sur de la musique actuelle

Cours niveau débutant (1 à 3 ans de pratique)
 vendredi de 20 h à 21h

Cours niveau intermédiaire (+ de 3ans de pratique)
 vendredi de 19 à 20 h

33 cours du 24 septembre à juin

Prix à l'année :

SNCF : 82 € Extérieur : 114 €



DANSE TRIBALE ORIENTALE

Nouveau !

samedi de 10 à 12 h tous les 15 jours

Intervenante : Gundrun Herold de la compagnie Devadasi Caravan

Nouveau courant de danse apparu dans les années 80 à San Francisco et crée avec des éléments de danse orientale, du flamenco, de la danse indienne et la danse africaine. C'est une danse de groupe en improvisation synchronisée. Les costumes montrent les influences des folklores de l'Égypte, de Rajasthan, Pakistan, Turquie et de l'Espagne, mais comme les mouvements les éléments des costumes sont un mélange contemporain. La musique utilisée peut être une musique particulièrement créée pour la danse tribale, mais on peut aussi danser sur de la musique contemporaine, la musique orientale ou balkanique.

15 cours du samedi 18 septembre à mai

Prix par personne pour l'année :

SNCF : 136 € Extérieur : 192 €



DANSES ORIENTALES

Professeur de danse : Ekrem Karaahmet

Art millénaire, la danse orientale séduit par la richesse rythmique de ses musiques et par l'élégance de ses mouvements (ondulé, déhanchés, saccadés). C'est un jeu de tous les mouvements du corps de la tête aux pieds, mais aussi jusqu'au bout des doigts. La danse orientale est accessible à toutes, vous n'êtes ni trop raide ou trop âgée, ni trop mince ou ni trop forte. Votre corps se détend, vous retrouvez la souplesse, vos muscles sont renforcés en associant des gestes esthétiques et mouvements harmonieux avec en plus le plaisir de danser en groupe.

Pour la tenue, prévoir une jupe ample, un t-shirt et un foulard qui se porte sur les hanches.

Cours niveau débutant

le mercredi de 18 h à 19 h 15

Cours niveau intermédiaire le mercredi de 19 h 15 à 20 h 30
(1 à 2 ans de pratique ou stages réguliers)

Cours niveau avancé

le mercredi de 20 h 30 à 21 h 45

30 cours du mercredi 22 septembre à juin

Prix par personne pour l'année :

SNCF : 136 € Extérieur : 192 €

DANSE DE SALON

Professeurs de danse : Paul et Madeleine Leroux

Initiation aux danses de couple : valse, tango, cha-cha, paso doble, samba, rock, etc

Cours niveau débutant

mardi de 20 h 30 à 22 h

Cours niveau intermédiaire

lundi de 20 h 30 à 22 h

30 cours du lundi 20 septembre à juin

Prix à l'année :

SNCF : 125 € Extérieur : 180 €



MODELAGE CERAMIQUE 8/12 ANS

L'ATELIER DU SAMEDI (de 14 h à 16h30)

Intervenante : Nathalie Sakharov

Nous vous proposons à nouveau de jouer aux apprentis potiers un samedi par mois. Les enfants sont initiés aux différentes techniques de façonnage de l'argile, des thèmes variés leur sont proposés tout au long de l'année pour valoriser et déployer toute leur créativité. Nous réaliserons des objets en argile autour de ces thèmes enrichis de toute l'imagination des jeunes artistes. Un moment de création entrecoupé d'un goûter pour reprendre des forces !



PARCOURS VERS LA DANSE

GYM ENFANTS 4/5 ANS

Mercredi de 9h30 à 10h30

Expression corporelle, gym et danse rythmique.

DANSE MODERN-JAZZ DEBUTANT 6/7 ANS

Mercredi de 14 à 15h

Cours d'initiation à la danse modern-jazz.

DANSE MODERN-JAZZ DEBUTANT 8 ANS et +

Mercredi de 15 à 16h

Cours d'initiation à la danse modern-jazz avec intégration des influences hip-hop.

33 cours – Prix à l'année :

SNCF : 82 € Extérieur : 114 €

Premières séances : mercredi 15 septembre

L'ensemble des cours de gym et de danse-jazz est assuré par Sandra Dietrich

Samedi 25 septembre

Samedi 20 novembre

Samedi 15 janvier

Samedi 12 mars

Samedi 21 mai

Samedi 9 octobre

Samedi 11 décembre

Samedi 12 février

Samedi 9 avril

Samedi 18 juin

Prix à la séance :

SNCF : 14 € Extérieur : 19 €

Prix pour les 10 séances :

SNCF : 130 € Extérieur : 180 €

Inclus 30 € pour matériel, terre, émail, cuisson, et le goûter. Prévoir un tablier ou un vieux tee-shirt. Inscription impérative une semaine avant la date choisie.



CENTRE DE LOISIRS POUR ENFANTS DE 3* A 14 ANS

Reprise le mercredi 15 septembre

OUVERT TOUS LES MERCREDIS ET TOUTES LES VACANCES SCOLAIRES
DE 7H30 A 17H 30

Horaires adaptés aux cheminots.

Journée continue avec repas à midi.

Possibilité de navette entre la gare de Strasbourg (hall Wilson) et le centre
matin et soir.

Le Centre de loisirs propose des activités variées adaptées à l'âge et à la
demande des enfants : jeux, activités manuelles, physiques, représentations
théâtrales, sorties à la journée, cycle d'initiation sportive, etc.

Prix de la journée avec repas :

SNCF : 10,50 € / EXTERIEURS : 13, 15, 18 € selon quotient familial

Détail des tranches tarifaires sur la fiche d'inscription, disponibles sur le site
internet du CE : (www.cesncf-stra.org ; rubrique Centre de loisirs)

Dates d'ouverture du Centre de Loisirs

33 mercredis du 16 septembre au 29 juin 2011

Vacances de la Toussaint : 7 jours du 25 au 29 octobre et du 2 au 3 novembre

Vacances de Noël : 4 jours du 20 au 23 décembre

Vacances d'Hiver : 2 semaines du 21 au 25 et du 28 février au 4 mars

Vacances de Printemps : 2 semaines du 18 au 21 et du 26 au 29 avril

Inscription préalable obligatoire

Inscriptions au moyen du formulaire à retirer au CMA ou à imprimer sur le site
internet du CE.

Faire parvenir, au Centre de loisirs, le document complété en joignant impé-
rativement le règlement.

Aucune inscription pour les vacances ne sera enregistrée sans paiement
préalable.

(*à partir de 3 ans uniquement pour les enfants de cheminots)



ASSOCIATIONS

EXPOSITION ANNUELLE DE PEINTURE DE L'AACA

Association Artistique des Cheminots d'Alsace
Peintres, graveurs et sculpteurs de l'association, tous
amateurs, mais passionnés exposent leurs travaux
de l'année ; classiques ou contemporains tant par les
sujets, les sources d'inspiration que par les traite-
ments, avec des techniques variées : la diversité est
au rendez-vous. **Mairie de Schiltigheim, deuxième
quinzaine de novembre.**

Pour tout renseignement sur les activités de l'asso-
ciation : aaca.over-blog.net et contact : aaca@live.fr

QI-GONG

Jeudi de 17 h à 18 h 30 et de 18 h 45 à 20 h 15
Association Sportive des Cheminots de Strasbourg)

Gymnastique chinoise qui apporte une harmonie et
un équilibre dans les fonctions vitales.

Méditation :

Jeudi de 20 h 30 à 22 h 30

Début des séances : jeudi 9 septembre

Renseignements sur place aux heures de cours ou
auprès de Francis Zimmermann au 03 88 86 93 98

Site internet : ascs.euclide.org rubrique qi-gong.

ROLLER « in line » INITIATION ADULTES

Jeudi de 18 h à 19 h 30

Proposé en collaboration avec l'association Chemi-
nots Roller

Apprentissage ludique avec parcours et jeux pour
une pratique du roller bien maîtrisée dans des situa-
tions diverses : freinages, tournants, dénivellations
vitesse, etc.

Initiation en salle puis en situation réelle en milieu
urbain.

Stage de 8 séances de 1 h 30

SNCF : 32€ Extérieur : 46 €

Premier cycle : début le jeudi 7 octobre

Inscription préalable indispensable, nombre de pla-
ces limité.

Activités enfants

A compléter et à retourner au centre accompagné du règlement total de l'année (en 2 chèques si vous le souhaitez) au CMA : 1 rue des magasins 67800 BISCHHEIM

Nom : _____ Prénom : _____

N° de CP ou n° de SS : _____

Adresse : _____

N° de téléphone : _____

Nom du participant

Nom de l'activité

Prix annuel

1			
2			
3			
4			
Total :			

Mode de paiement :

Cocher la case

- 1 chèque de _____ Euros
 2 chèques de _____ Euros
 En espèces : _____ Euros



APRES PAC

Programme d'Activation Cérébrale
Lundi de 14h à 16h30

Réunion de personnes ayant déjà suivi un premier cycle d'entraînement de la mémoire ou simplement désireuses d'entretenir leurs capacités cérébrales par diverses activités, jeux et exercices dans une ambiance conviviale. Jeux de mémoire ou autres, sorties, rencontres.

Inscription à l'année :

SNCF : 13 €

Exterieurs : 20 €

Première réunion le 14 septembre

LOCATION DE SALLES DE REUNION

Services réservés aux syndicats et associations après signature de la convention d'utilisation. Obligation d'assurance responsabilité civile. Pas de location en juillet et août.

Prix pour une demi-journée pour une salle : 20 €

LOCATION POUR ANNIVERSAIRE D'ENFANTS

Location le samedi après-midi de 13h30 à 18h d'une salle de 40 m² uniquement pour les fêtes d'anniversaires d'enfants de moins de 14 ans. Par beau temps, possibilité d'accès aux extérieurs avec jeux. Caution exigée et présence d'un adulte indispensable. Selon les disponibilités, service réservé aux enfants de cheminots et aux utilisateurs extérieurs fréquentant régulièrement le centre. Pas de location en juillet et en août.

Prix : 20 €

Caution : 300 €

LOCATION POUR FETES FAMILIALES

Location de salle pour 30 personnes maxi. Le samedi ou le dimanche en journée ou en soirée. Service réservé aux cheminots sur présentation de la carte Sncf et selon des disponibilités. Pas de location en juillet et août. Obligation d'assurance responsabilité civile location obligatoire, plus caution de 300 €.

Pour une salle :

prix journée : 90 € (de 9h à 18h)

prix soirée : 110 € (à partir de 18h)