Quintessence Nature

Programme 2019-2020

ALLOCATIONS FAMILIALES

la Bobine
MJC | Centre socioculturel Pfastatt

La Bobine • MJC | Centre socioculturel • 7 rue Aegerter – 68120 PFASTATT • 03 89 62 54 54 • contact@la-bobine.org • www.la-bobine.org

Une programmation naturellement exceptionnelle d'événements

Retrouvez…

PFAST'OYONS ENSEMBLE
samedi 21 septembre
autour de la Bobine
avec une palette d'animations sportives, culturelles et culinaires

" OÙ EST LE… MON DENTIER ? "
création de notre atelier Théâtre Adulte
- samedi 12 octobre à 20h
- dimanche 13 octobre à 17h

BAL VIENNOIS
dimanche 5 janvier 2020
de 17h à 20h
pour bien commencer l'année !

LA SOIRÉE INTERNATIONALE DE LA FEMME
samedi 7 mars, à partir de 20h

FESTI'GRENADINE
Festival de marionnettes jeune public,
du 14 au 16 avril

MÔM'EN SCÈNE
Festival de théâtre jeunesse,
du 5 au 7 juin

LES PREMIÈRES DES ATELIERS THÉÂTRE ADULTES DE LA BOBINE,
samedi 13 juin à 20h et dimanche 14 juin à 17h

FEEL DANCE
Gala de Danse
les 26 et 27 juin

Nous vous attendons nombreux !

La Bobine en pratique…

Accueil du public

Accueil téléphonique **à partir de 7h30 tous les jours** (sauf le mercredi 8h).

Ouverture du secrétariat :

- lundi de 8h à 12h et de 14h à 19h
- mardi de 13h30 à 18h
- mercredi de 8h à 12h et de 14h à 18h
- jeudi de 8h à 12h et de 14h à 18h
- vendredi de 8h à 12h et de 14h à 17h

Hors vacances scolaires

Inscriptions aux activités

Elles se feront à l'accueil aux heures d'ouverture du secrétariat. Les activités ne fonctionnent pas pendant les congés, sauf exception précisée dans le programme.

Paiement

Le paiement de l'activité se fait à l'inscription. Possibilité de facilités de paiement.

Les cotisations restent acquises à La Bobine, il n'y aura pas de remboursement.

Aide

Pour les centres de loisirs et les camps pendant les vacances scolaires, il est possible de déduire les bons CAF, les aides des Comités d'Entreprises et les chèques vacances.

Carte de membre

Elle est valable un an, du 1er septembre 2019au 31 août 2020. Elle est obligatoire pour toute activité au sein de La Bobine.

Tarif 2019/2020

- Carte Individuelle
  Jeune : 12 €
  Adulte : 18 €
- Carte **Familiale :** 22 €
- Carte **Associative :** 60 €

Vacances scolaires 2019 / 2020

- **Toussaint,**
  du 19 octobre au 4 novembre 2019 inclus.
- **Hiver,**
  du 15 au 2 mars 2020 inclus.
- **Printemps,**
  du 11 au 27 avril 2020 inclus.
- **Eté,** à partir du 4 juillet 2020.

N.B. : Les centres aérés ne fonctionnent pas pendant les vacances de Noël, du 21 décembre 2019 au 06 janvier 2020 inclus, ni au mois d'août.

Les activités ne fonctionnent pas les jours fériés.

Pour les enfants et les jeunes…

Petites et Grandes vacances

Pôle enfance

Nous proposons des accueils de loisirs les mercredis, les petites vacances scolaires et l'été.

Le programme détaillé est disponible sur les différents sites d'accueil et sur le site internet de La Bobine.

Pôle jeunesse

À chaque période de vacances un programme est élaboré et disponible sur les différents sites d'accueil et sur le site internet de La Bobine.

Un Pôle Jeunesse intercommunal !

Accueils jeunes nouvelle saison 2019/2020

Lors de ces accueils, nous proposons aux jeunes de participer à différentes activités : sport, jeux collectifs… Mais également de partager un temps de discussion pour réfléchir à de nouvelles activités, d'organiser des sorties concerts, week-ends jeunes, des séjours culturels en Europe.

Toutes les idées sont les bienvenues et l'équipe d'animation est toujours prête à les accueillir !

Pour certains projets que les jeunes souhaitent mettre en œuvre, des actions d'autofinancement sont ou seront organisées, afin que chacun puisse participer à nos activités, se sentir concerné et s'inscrire dans une démarche participative qui le rend acteur de son temps libre !

Sur Pfastatt et Lutterbach :

- ***Les lundis de 17h à 20h***
  au local jeunesse à la Cotonnade
- ***Les mardis de 18h à 20h***
  à l'Espace sportif de Lutterbach
- ***Les mercredis de 14h à 19h***
  à l'annexe Pfastatt
- ***Les mercredis de 14h à 17h***
  à l'Espace sportif de Lutterbach
- ***Les jeudis de 17h à 20h***
  au local jeunesse à la Cotonnade
- ***Les vendredis de 17h à 20h***
  au local jeunesse à la Cotonnade
- ***Les vendredis de 16h à 20h***
  à l'Espace loisirs
- ***Les 1ers et 3èmes samedis de chaque mois***
  hors vacances scolaires de 14h à 18h au local jeunesse à la Cotonnade

Pratique Artistiques enfants, jeunes, adultes

Expression corporelle

Fitness *(renforcement musculaire)*

● *Catherine BOSSERT*

Le cours de Fitness permet de tonifier tout le corps, d'améliorer sa posture, de gagner en souplesse et de perfectionner ses conditions physiques générales. Les exercices se pratiquent en musique avec du matériel différent à chaque fois (bâton, ballon, élastiques, poids). La séance démarre avec un échauffement et se termine par des étirements.

Ce cours est accessible à tous.

lundi 18h-19h • mardi 19h-20h

Fitness ballon

NOUVEAU !

● *Catherine BOSSERT*

Le cours de fitness ballon ou fit'ball permet d'améliorer sa posture de renforcer ses muscles et d'améliorer son équilibre grâce aux différents exercices exécutés avec le gros ballon. La séance démarre avec un échauffement et se termine avec des étirements.

Ce cours est accessible à tous. Attention, chaque participant doit avoir son propre ballon !

jeudi 18h-19h

Stretching

● *Florian BULIANI*

Etirer les muscles en douceur, assouplir les articulations pour évacuer les tensions, améliorer respiration, tonicité et coordination gestuelle.

lundi 14h-15h • vendredi 14h-15h

Gym énergie

● *Andrée BAUMANN*

Une approche et une inspiration originale, c'est une autre manière de pratiquer l'aérobic, le renforcement musculaire, les assouplissements, le stretching, la relaxation, la maîtrise du stress…

mercredi 19h-20h30

Fitness / Renforcement / Relaxation

NOUVEAU !

● *Lionel LUX*

mercredi 8h45-9h45

Postural Ball

NOUVEAU !

● *Catherine BOSSERT*

Le cours de Postural Ball n'est pas un cours de Pilates ce n'est pas non plus un cours de gymnastique. C'est une activité sport, santé, bien-être qui permet d'améliorer la posture, de libérer les tensions, de renforcer les muscles profonds et de relaxer le corps et l'esprit. Les différentes postures de renforcement musculaire sont alternées avec des postures de relaxation tout au long de la séance à l'aide du (gros) ballon.

Ce cours est accessible à tous. Attention ! Chaque participant doit avoir son propre ballon.

lundi 20h-21h • mardi 20h-21h • jeudi 19h-20h

Circuit minceur

● *Catherine BOSSERT*

Le cours de circuit minceur permet d'améliorer ses conditions cardio-vasculaires et de tonifier les différents groupes musculaires. Les différents ateliers de renforcement musculaire sont alternés avec des ateliers de travail cardio-vasculaire. Le travail est adapté en fonction des capacités de chacun. La séance démarre avec un échauffement et se termine avec des étirements.

Ce cours est accessible à tous.

lundi 19h-20h

Yoga du rire

NOUVEAU !

● *Anne-Loïs GOLL*

Rire est une pratique simple, utile, indispensable voir vitale pour l'équilibre physique et relationnel de chacun. Venez réveiller votre enthousiasme et laisser agir les bienfaits du rire !

Mardi 10h-11h • Mercredi 18h30-19h30

Qi gong

● *Joffrey RAYMOND*

le Qi gong est une forme de méditation composée d'un ensemble d'exercices qui conjugue mouvement, prise de conscience de son véritable centre de potentiel, méthode respiratoire et circulation du souffle dans le corps.

C'est un véritable art de vivre qui nous apprend à cultiver au quotidien le « DAO » ou vertu, pour permettre de maintenir un équilibre indispensable à une vie spirituelle, psychique et physique harmonieuse.

mardi 19h30-20h30

Qi gong / Tai ji

● *Lionel LUX*

Qi gong • Travail sur le souffle, maîtrise de l'énergie, corps et esprit au service de l'énergie.

Tai ji • Mouvements fluides et souples dans un état d'esprit calme et alerte, sous forme de danse lente exécutée sans efforts.

vendredi 9h30-10h45

Le Pilates

● *Leina ECHAHDI*

Le Pilates permet d'améliorer la posture en renforçant le centre et tous les muscles profonds.

Vous développerez votre corps de façon harmonieuse, travaillerez votre équilibre et assouplirez vos articulations, tout cela en travaillant consciencieusement et sans à-coups, en alliant la respiration à tous vos mouvements.

lundi 18h30-19h30 • mardi 9h-10h

Yoga pour tous - intermédiaire

● *Dominique CONRATH*

Munissez-vous d'un tapis de sol et d'un petit coussin

Yoga pour tous • Apprentissage de postures simples et de techniques de détente liées à la respiration pour mobiliser corps et esprit, mieux gérer stress et fatigue et nous libérer des toxines qui rouillent nos articulations.

lundi 18h30-20h • jeudi 14h-15h30
jeudi 18h30-20h

Yoga intermédiaire • Vers un approfondissement des postures et l'apprentissage de techniques du souffle et de concentration pour réactiver et harmoniser les énergies du corps.

lundi 20h-21h30

La diététique chinoise au fil des saisons *(stage)*

● *Dominique CONRATH*

Dans la tradition chinoise comme pour Hippocrate, père de la médecine occidentale, l'alimentation est considérée comme acte essentiel de santé, préventif et curatif.

Participez à des ateliers théoriques et pratiques pour découvrir les principes fondamentaux de la diététique chinoise et les adapter à notre quotidien.

Nous élaborerons ensemble des plats simples et rapides, colorés et savoureux en accord avec les énergies de saison.

les dimanches de 9h30-15h30
13 octobre (automne) • 17 novembre (hiver)
9 février (printemps) • 17 mai (été)

Danse

Afro

● *Florian BULIANI*

L'apprentissage de la danse africaine se fait progressivement, en abordant les différentes techniques relatives aux pays et aux cultures diverses.

Découvrez une technique de danse basée sur nos racines.

Adultes, mercredi 19h30-21h

Hip-Hop

● *Florian BULIANI*

Venez découvrir les clés et les codes de cette danse urbaine, indissociable de la musique hip-hop, qui traduit le sentiment vécu en mouvements énergiques, saccadés et originaux.

A partir de 12 ans • mardi 18h45-20h

Bollywood, Danses Indiennes

● *Aurélie OUDIETTE*

Cette activité propose de découvrir la diversité des danses indiennes en apprenant des chorégraphies inspirées des célèbres séquences dansées des films de Bollywood.

Une approche du Kathak *(danse classique de l'Inde du nord)* comprenant un travail sur le rythme, sur les postures des mains (mudras) et du corps et sur les expressions du visage. Il permet d'approfondir la pratique et la connaissance de la danse indienne.

8-11 ans : mercredi 17h30-18h30
12-16 ans : jeudi 19h-20h
Adultes : jeudi 20h-21h

Danse Jazz

NOUVEAU !

● *Florian BULIANI*

La danse moderne s'est construite sur le rapport entre le danseur, son corps et son environnement. Le corps y est l'outil d'expression des sentiments.

6-8 ans : vendredi 17h-18h
8-10 ans : vendredi 18h-19h
11-14 ans : vendredi 19h-20h
Adultes : vendredi 20h-21h30

Classique

● *Claire HINTERBERGER*

Se retrouver pour pratiquer la danse classique comme loisirs et découvrir tout au long d'un parcours l'initiation à la danse avec un travail sur la mémoire.

C'est aussi prendre plaisir à sentir son corps bouger dans l'espace.

Eveil 5-7 ans : samedi 9h-10h
6-7 ans : samedi 10h-11h
7-8 ans : samedi 11h-12h15
9-12 ans : samedi 12h15-12h30

Modern Jazz

● *Nicole WEBER*

Mouvements adaptés à chaque niveau. Mélange de musiques et de pas hip-hop avec de la danse moderne.

7-10 ans débutant : mardi 17h30-18h30
14-16 ans intermédiaire : jeudi 17h30-18h30
16-18 ans avancé : jeudi 18h30-19h30
Adultes : jeudi 19h30-21h

Théâtre

Comédie Musicale

NOUVEAU !

● *Elisabeth VON BUXHOEVEDEN*

Avez-vous déjà rêvé de chanter, de danser et de faire du théâtre ?

Dès le 7 octobre, La Bobine propose de tenter cette aventure pluridisciplinaire.

Soirée de présentation lundi 30 septembre à 20h au Foyer Saint-Maurice

Inscription obligatoire sur 18 mois (octobre 2019 à mars 2021).

Adultes, lundi 20h-22h

Initiation théâtre "Les Petits graviers"

● *Sébastien CASTELLS*

Donner la possibilité dès le plus jeune âge de découvrir et appréhender les techniques théâtrales.

6 ans et + : jeudi 17h30-18h30

Théâtre enfant "Les Petits cailloux"

● *Sébastien CASTELLS*

Pour apprendre et maîtriser ses émotions tout en jouant la comédie, pour libérer son corps… La première expérience du théâtre, de la scène, des jeux de mots, pour apprendre le travail de comédien.

8-12 ans : jeudi 18h30-20h

Théâtre ados "Les Enfants des'Astres"

● *Sébastien CASTELLS*

Improvisation, travail gestuel…

Ces pratiques inhabituelles et ludiques, faciles d'accès, vont confronter les premiers rêves de gloire de l'apprenti acteur à la rigueur et la patience requises pour un apprentissage en profondeur.

14-18 ans : jeudi 20h-21h30

Théâtre adulte

● *Elisabeth VON BUXHOEVEDEN*

Dans un véritable esprit de troupe, découvrez et développez les techniques de jeux telles que l'improvisation et le travail gestuel… Et participez ainsi à un projet théâtral complet.

Adultes : mardi 20h-22h

Arts manuels

Atelier terre - céramique

● *Elisabeth ALLENBACH*

Découverte de la terre, pour débutant et confirmé. Cet atelier utilise toutes techniques de céramique.

Matériels, terre, émaux et cuisson inclus.

+ de 14 ans et Adultes, mercredi 14h-17h

Couture

● *Isabelle MACHADO*

Venez partager, créer, ouvrager avec convivialité. Vous pourrez aborder la confection de vêtements, de sacs, de trousses, de petits objets en tissus, de la décoration intérieure, le tout dans la bonne humeur et le partage.

Ce cours fonctionne toute l'année, excepté à Noël et en août.

mardi 14h-20h • vendredi 14h-20h
À partir du 3 septembre 2019

Dessin, Peinture à l'huile, Pastel

● *Sylvie LINDECKER*

L'atelier permet à chacun d'évoluer selon son propre rythme. Dessiner, c'est doser les valeurs, trouver l'unité dans la variété, exprimer les formes. Cette activité se présente avant tout comme un moment d'échanges, de communication et de convivialité.

Adultes : mercredi 18h-21h • jeudi 8h30-11h30
jeudi 18h30-21h30

Niveau débutant : les enfants apprennent à dessiner par étapes des animaux, des fleurs, des insectes… selon les saisons.

Enfant/jeune débutant : mercredi 14h30-16h

Niveau avancé : les enfants peignent des tableaux avec de la peinture acrylique et alternent avec des dessins aux pastels tendres.

Enfant/jeune avancé : mercredi 16h-18h

Animations adulte et famille

Pour toutes ces activités, vous pouvez vous renseigner auprès de La Bobine au **03 89 62 54 54**

Cours de Français

Trois niveaux et un atelier vous sont proposés :

1. COURS INTERMÉDIAIRE (NIVEAU GRAND DÉBUTANT) A1.1/A1

Pour ceux qui ont des difficultés pour parler et écrire le français et qui souhaitent progresser et passer au niveau FLI (nouveaux arrivants peu scolarisés et personnes établies en France depuis longtemps).

lundi 8h30 à 10h • jeudi 8h30 à 10h à La Bobine

2. FLI* (NIVEAU PETIT DÉBUTANT) A1/A2

Pour ceux qui souhaitent consolider leurs bases en lecture et écriture du français (nouveaux arrivants diplômés dans leurs pays).

lundi de 10h à 11h30 • jeudi de 10h à 11h30 à La Bobine

*Français Langue d'Intégration

3. FLI – NIVEAU AVANCÉ A2/B1

Pour ceux qui souhaitent améliorer leur niveau en français et progresser plus rapidement.

vendredi de 10h à 12h à La Bobine

4. ATELIER SOCIOLINGUISTIQUE

Travail sur des thèmes et sorties en situation au supermarché, à la banque, établissement des papiers administratifs… Discussions sur les valeurs de la République.
Ce cours est ouvert à tous les niveaux.

vendredi de 8h à 10h, à La Bobine

Tarifs par an :
1 cours = 20 €
2 cours = 40 €
3 et 4 cours = 60 € + carte de membre

Début des cours : semaine du 16 septembre 2019

Aide aux devoirs parents-enfants

Cette aide s'adresse aux enfants scolarisés du CP au CM2. Elle vise à renforcer les liens entre l'école, les parents et l'enfant et à permettre aux parents de s'impliquer dans l'accompagnement de la scolarité de leurs enfants.

La présence d'au moins un parent est obligatoire dans la mesure du possible.

30 €/an/enfant. Carte de membre familiale obligatoire

De 16h à 18h, les
- lundi et jeudi à l'Espace Tisseurs de Liens
- mardi et vendredi à l'Annexe de La Bobine

Début des cours :
semaine du 04 novembre 2019

L'instant des femmes

Venez vous rencontrer autour d'activités diverses (relooking, esthétiques, sorties culturelles et activités artistiques…) et passer un moment agréable et convivial.

Se renseigner à La Bobine pour le programme détaillé des activités.

Tous les jeudis de 14h à 18h, à La Bobine
Début des cours : 19 septembre 2019

Récré famille

Un espace d'accueil, de jeu, de bricolage, de partage, de parole et de convivialité en compagnie de vos enfants. Cet espace s'adresse aux plus petits accompagnés de leur maman, papa, papi, mamie et tatie qui se font une joie de découvrir de nouvelles façons de jouer.

Nous vous proposons un programme bimensuel d'activités ludiques, créatives, manuelles, sensorielles, de chant, de collage, favorisant l'éveil de l'enfant et développant ses capacités motrices.

Tranche d'âge des enfants concernés :
de la naissance à 4 ans

Jeudi de 9h à 11h30 à l'Îlot Môme,
à partir du 20 septembre

Jeux en famille

Nous vous proposons de venir passer une après-midi en famille autour de différents jeux en compagnie de vos enfants (à partir de 6 ans) pour passer un agréable moment de rires et de complicité.

Un mercredi par trimestre et pendant les vacances scolaires de 14h à 18h, avec un goûter à partager tous ensemble, offert par les parents participants.

Début Mercredi 30 octobre

Renseignements à La Bobine

Soutien à la parentalité

Excursions familiales

Nous organisons de grandes sorties pour tous les membres de la famille, pendant les vacances scolaires, avec pique-nique autour des lacs, dans les parcs d'attractions ou animaliers. Des moments privilégiés favorisant l'échange, la rencontre et la découverte.

Juin- juillet 2020

Soirées à thème

Un soir par trimestre, nous nous retrouvons en famille ou entre adultes pour échanger et s'amuser dans une ambiance conviviale soirée interculturelle, chant, danse, Noël, crêpe party, Fête de la musique, fêtes de fin d'année, etc.

Café des parents

Ce moment de rencontre consiste à proposer aux parents un temps d'écoute et d'échange, autour de sujets en lien avec l'éducation et la scolarité des enfants. Il s'agit d'un moment de pause et de réflexion pour les parents, favorisant la prise de recul face à des expériences vécues en famille.

De la petite enfance à l'adolescence, tous les thèmes essentiels pour les participants sont abordés sur les différents sites périscolaires de La Bobine, en lien avec les écoles de Pfastatt et avec l'intervention de professionnels de l'éducation.

Premier rendez-vous en octobre 2019

Thème « La scolarité : Le partenariat essentiel entre parent et enseignant »

Animé par Alexandre BOUVARD, docteur en psychologie

Voyage en famille

Vous souhaiteriez vivre une belle expérience lors d'un voyage avec vos enfants, adolescents et d'autres familles ?

- Des projets de séjours en famille de 4 à 5 jours, en France ou à l'étranger,
- des Weekend proche de la nature en montagne ou à la mer…

…vous sont proposés et élaborés avec vous, en fonction de vos souhaits et de vos besoins.

Pendant les vacances scolaires

Tapis conte

Animation de rue insolite et conviviale à partager en famille, à la sortie des écoles, au printemps et en été.

Avec Antoinette OBER

Action parentalité Lutterbach-Pfastatt : Théâtre Forum

En partenariat avec la Ville de Lutterbach, nous proposons des ateliers de théâtre-forum parent/adolescent un jeudi par mois, de septembre 2019 à juin 2020.

De 19h à 21h (1ère séance : 26 septembre), petite salle de l'espace sportif de Lutterbach

Les séances auront lieu les jeudis 26 septembre, 17 octobre, 21 novembre, 19 décembre, 23 janvier, 13 février, 19 mars, 30 avril, 14 mai et 18 juin

Quartier en fête : Pfast'oyons ensemble

Une Journée festive dédiée aux habitants de Pfastatt et environs. Un programme d'activités variées et plusieurs animations vous seront proposées et offertes avec un planning défini pour la journée

Samedi 21 septembre 2019 de 13h à 17h30

Planning Adultes

SEC - *Salle d'expression corporelle • Rue André Lichtlé (GR Pfastatt), 1er étage*
FSM - *Foyer Saint Maurice • 1 rue Concorde, Pfastatt*
ETDL - *Espace Tisseurs de Liens • 24 rue des Cotonnades, Pfastatt*
EMF - *Ecole maternelle Fehlacker • rue de l'irrigation, Pfastatt*

Les activités commencent la semaine du 09 septembre 2019

Danse / Théâtre

	ACTIVITES	PROFESSEUR	JOUR	HORAIRE	LIEU	TARIFS ANNUELS hors carte de membre
NOUVEAU !	**Afro**	Florian BULIANI	mercredi	19h30-21h	SEC	190 €
	Danse Jazz		vendredi	20h-21h30	SEC	190 €
	Bollywood - danses indiennes	Aurélie OUDIETTE	jeudi	20h-21h	Salle danse GR	190 €
NOUVEAU !	**Modern jazz**	Nicole WEBER	jeudi	19h30-21h	SEC	210 €
	Comédie musicale (début 07/10/2019)	Elisabeth VON BUXHOEVEDEN	lundi	20h-22h	FSM	450 € pour 18 mois
	Théâtre adulte	Elisabeth VON BUXHOEVEDEN	mardi	20h-22h	FSM	270 €

Arts manuels

Atelier terre (céramique)	Elisabeth ALLENBACH	mercredi (1)	14h-17h	La Bobine	275 €
Couture (début 03/09/2019)	Isabelle MACHADO	mardi (2)	14h-20h	La Bobine	Ticket de 2h = 4€
		vendredi (2)	14h-20h		Ticket de 3h = 6€
Dessin, peinture à l'huile,pastel	Sylvie LINDECKER	mercredi (3)	18h-21h	ETDL	270 €
		jeudi (3)	8h30-11h30		
		jeudi (3)	18h30-21h30		

(1) sur 32 séances
(2) Fonctionnement sur toute l'année, sauf Noël et août
(3) sur 29 séances

ATTENTION : 10 INSCRITS MINIMUM PAR COURS
Possibilité d'aller voir un cours avant de venir vous inscrire

Expression corporelle

	ACTIVITES	PROFESSEUR	JOUR	HORAIRE	LIEU	TARIFS ANNUELS hors carte de membre
	Fitness (renforcement musculaire)	Catherine BOSSERT	lundi	18h-19h	SEC	165 € / 1 cours ou 215 € / 2 cours ou 255 € / 3 cours 4ème cours gratuit
	Circuit minceur		lundi	19h-20h	SEC	
	Postural Ball		lundi	20h-21h	SEC	
NOUVEAU !	**Fitness** (renforcement musculaire)		mardi	19h-20h	SEC	
	Postural Ball		mardi	20h21h	SEC	
	Fitness Ballon		jeudi	18h-19h	EMF	
	Postural Ball		jeudi	19h-20h	EMF	
NOUVEAU !	**Stretching**	Florian BULIANI	lundi	14h-15h	SEC	
	Stretching		vendredi	14h-15h	SEC	
NOUVEAU !	**Gym énergie** (début le 18/09/2019)	Andrée BAUMANN	mercredi	19h-20h30	FSM	190 €
	Pilates	Leina	lundi	18h30-19h30	FSM	185 €
	Pilates		mardi	9h-10h	SEC	
	Fitness / Renforcement / Relaxation	Lionel LUX	mercredi	8h45-9h45	SEC	180 €
NOUVEAU !	**Qi-gong / Tai ji**		vendredi	9h30-10h45	SEC	185 €
	Qi-gong	Joffrey RAYMOND	mardi	19h30-20h30	La Bobine	180 €
	Yoga pour tous	Dominique CONRATH	lundi	18h30-20h	La Bobine	200 €
			jeudi	14h-15h30	SEC	
			jeudi	18h30-20h	La Bobine	
	Yoga intermédiaire		lundi	20h-21h30	La Bobine	
	Diététique chinoise		1 dimanche par trimestre	9h30-15h30	La Bobine	50 € / séance
NOUVEAU !	**Yoga du rire**	Anne-Loïs GOLL	Mardi semaine paire	10h-11h	SEC	90 €
			Mercredi sem. impaire	18h30-19h30	La Bobine	90 €

Planning Enfants - Jeunes

Les activités commencent
la semaine du
09 septembre 2019

Arts manuels

ACTIVITES	PROFESSEUR	JOUR	HORAIRE	ÂGE	LIEU	TARIFS ANNUELS hors carte de membre
Atelier terre (céramique) (1)	Elisabeth ALLENBACH	mercredi	14h-17h	14 ans et +	La Bobine	**275 €**
Dessin, peinture à l'huile, pastel (2)	Sylvie LINDECKER	mercredi	14h30-16h	(débutant)	ETDL	**170 €**
		mercredi	16h-18h	(avancé)	ETDL	**200 €**

(1) sur 32 séances

(2) sur 29 séances

Théâtre

Initiation théâtre	Sébastien CASTELLS	jeudi	17h30-18h30	Les Petits graviers 6 ans et +	FSM	**180 €**
Théâtre		jeudi	18h30-20h	Les Petits cailloux 8-13 ans	FSM	**250 €**
			20h-21h30	Les Enfants des Astres 14-18 ans	FSM	**250 €**

Danse

NOUVEAU !

ACTIVITES	PROFESSEUR	JOUR	HORAIRE	ÂGE	LIEU	TARIFS ANNUELS hors carte de membre
Hip Hop	Florian BULIANI	mardi	18h45-20h	A partir de 12 ans	FSM	**190 €**
Danse JAZZ		vendredi	17h-18h	6-8 ans	SEC	**185 €**
			18h-19h	8-10 ans		
			19h-20h	11-14 ans		
Bollywood	Aurélie OUDIETTE	mercredi	17h30-18h30	8-11 ans	SEC	**185 €**
		jeudi	19h-20h	12-16 ans	Salle danse GR	
Classique	Claire HINTERBERGER	samedi	9h-10h	4-5 ans	SEC	**185 €**
			10h-11h	6-7 ans		**185 €**
			11h-12h15	7-8 ans		**190 €**
			12h15-13h30	9-12 ans		**190 €**
Modern Jazz	Nicole WEBER	mardi	17h30-18h30	7-10 ans débutant	SEC	**185 €**
		jeudi	17h30-18h30	14-16 ans intermédiaire		
		jeudi	18h30-19h30	16-18 ans avancés		

SEC - Salle d'expression corporelle • Rue André Lichtlé (GR Pfastatt), 1er étage
FSM - Foyer Saint Maurice • 1 rue Concorde, Pfastatt
ETDL - Espace Tisseurs de Liens • 24 rue des Cotonnades, Pfastatt

ATTENTION : 10 INSCRITS MINIMUM PAR COURS
Possibilité d'aller voir un cours avant de venir vous inscrire

Pour nous informer des présences et absences de vos enfants
(périscolaire, restauration, mercredis et vacances…) :
periscolaire@la-bobine.org

SUPER U Pfastatt

146 RUE DE RICHWILLER
TÉL. 03 89 52 13 37
Ligne Soléa 12, arrêt étang St Pierre

U DRIVE coursesu.com
U location

HORAIRES D'OUVERTURE

OUVERT SANS INTERRUPTION
TOUS LES JOURS DE 8 H À 20 H
NOCTURNE LES VENDREDIS JUSQU'À 20H30

CAFÉTÉRIA «LA GRIGNOTINE»
TOUS LES JOURS DE 8H À 19H
PETIT DÉJEUNER, MENU DU JOUR, SALON DE THÉ ...

Création CHEEZ RCS Mulhouse 820 434 140. Photos non contractuelles. Crédits photo : Fotolia. Sous réserve d'erreur d'impression. 0142640

BOULANGER
Pâtissier - Chocolatier
PASCAL GOEPPER
11 rue de Richwiller - 68120 PFASTATT
Tél. : 03 89 53 73 00

SOCIETE DES ETS WELTER
SEW
Installation de chaudières
Tél. 03 89 52 20 17
e-mail : sewelter@evtx.net
Fax : 03 89 50 01 65 | 67 rue Robert Meyer 68120 Pfastatt
www.sewelter.fr

L'indispensable spécialiste de la toiture
A chacun son métier : le toit au couvreur
RGE
CCR SCHMITT
COUVERTURE - ZINGUERIE - CHARPENTE
ÉTANCHÉITÉ - ISOLATION - BARDAGE
www.ccrschmitt.fr
10 rue des Peupliers - 68120 PFASTATT - Tél. 03 89 52 18 00

BEYER
1921
Confiserie Extra
Compotes
Fruits en Bocaux
Fruits de Fruits

Facil'Ordi
informatique - internet - formation
Les Professionnels de l'informatique

- Vente matériel informatique neuf et reconditionné
- Maintenance informatique professionnelle et grand public
- Vente et réparation smartphone
- Abonnement tél. box et fibre
- Formation
- Création sites Internet

36 rue Georges Risler F-68700 CERNAY
03 89 75 73 25 commercial@faciordi.com

J. Jeannin
Boulanger Pâtissier Chocolatier
30 rue de Richwiller 68120 PFASTATT - Tél. 03 89 35 69 95

J. Jeannin
vous ouvre ses portes
du mardi au vendredi
de 6h30 à 12h30
et de14h30 à 19h
samedi de 6h30 à 14h
et dimanche de 7h à 12h

07/2019 -/- Conception et réalisation : Gungor CANAVAR - canavartistecom@free.fr - Illustrations : Extraits d'œuvres du Douanier Rousseau