

PILATES - 1^{ère} séance : 19/09

Méthode de gymnastique douce accessible à tous.

Date : Jeudi de 17h30 à 18h30 : Débutants

Jeudi de 18h30 à 19h30 : Continuant

Lieu : Salle Espace Rive Droite à Turckheim

Participation : 150 €

Animatrice : Céline ZAGALA - 06 77 26 62 47

TENNIS

Pour jeunes et adultes, tous niveaux y compris mini-tennis.

Inscriptions le 31/08 et le 07/09 de 14h à 16h au Club House (Zone de loisirs du Barradé à Turckheim)

Séance de découverte le 07/09

Contact : Pascal PUSSET - 03 89 80 99 09

Mai : famille.pusset@calixo.net

QI GONG : 1^{ère} séance : 18/09

Principes de la philosophie et de la médecine chinoise.

Pratique qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

Date : Mercredi de 9h 30 à 10h 30

Lieu : Salle Orange au rez-de-jardin du Foyer André à Turckheim

Participation : 150 €

Animatrice : Colette STEINBRUCKER - 03 89 49 25 44

YOGA - 1^{ère} séance : 16/09

Hatha yoga : pratique d'étirements et de renforcements physiques, techniques de respiration et méditation

Date : Lundi de 9h à 10h 30

Lieu : Salle Orange au rez-de-jardin du Foyer André à Turckheim

Participation : 180 €

Animateur : Michael HUMBRECHT - 06 68 19 07 70

SCRAPBOOKING - 1^{ère} séance : 04/10

L'activité consiste à mettre des photos en valeur sous diverses formes et différents supports.

Date : Premier vendredi du mois à 19h30

Lieu : Salle Orange au rez-de-jardin du Foyer André à Turckheim

Participation : 45 € par trimestre

Animatrice : Dominique MASSON - 06 77 79 81 37

ZUMBA pour adultes - 1^{ère} séance : 19/09

Danse rythmée et tonique-

Date : jeudi de 19h45 à 20h45

Lieu : Salle Espace Rive Droite à Turckheim

Participation : 150 €

Animatrice : Céline ZAGALA - 06 77 26 62 47

ZUMBA pour enfants de 6 à 12 ans 1^{ère} séance : 19/09

Danse rythmée et tonique -

Date : Jeudi de 16h30 à 17h 30

Lieu : Salle Espace Rive Droite à Turckheim

Participation : 50 € (pour 11 séances)

Animatrice : Céline ZAGALA - 06 77 26 62 47

PROGRAMME ACTIVITES 2019/2020

ASSOCIATION FAMILIALE TURCKHEIM



www.afturckheim.fr

Président : Norbert ANGSTHELM

INSCRIPTIONS :

auprès de Norbert ANGSTHELM
03.89.27.10.49 ou 06.47.16.49.50
c.angsthelm@calixo.net

**Une séance découverte est proposée
pour chaque activité**

*La participation s'entend de septembre 2019
à juin 2020 (hors vacances scolaires)*

ART FLORAL - 1^{ère} séance : 23/10

Autres séances : 27/11 et 19/12
De 20h à environ 22h, dans la salle Orange au rez-de-jardin du Foyer André à Turckheim.

Contact et inscriptions : **Anais ZANZI** - 06 89 53 83 76
Mail : anais.zanzi@hotmail.com

NOUVEAU - AUTOMASSAGE - STRETCHING 1^{ère} séance: 18/09

Se masser les muscles en profondeur à l'aide de rouleaux ou de balles de massage pour effectuer des exercices ciblés
Date : Mercredi de 9h à 10h

Lieu : Salle Espace Rive Droite à Turckheim
Participation : 150 €

Animatrice : **Emilie Grosjean** - 06 25 24 54 45

BODY-ZEN - 1^{ère} séance : 17/09

Série d'exercices permettant la libre circulation de l'énergie dans tout le corps (tous âges).

Date : Mardi de 9h à 10h15

Lieu : salle Orange au rez-de-jardin du Foyer André à Turckheim.
Participation : 75 €

Animatrice : **Dominique CLOQUEMIN** - 06 80 46 54 26

COUTURE

Au plaisir de découvrir ou d'améliorer sa pratique, s'ajoute l'intérêt de partager les compétences et les expériences des uns et des autres.

Date : Lundi de 13h 45 à 16h

Lieu : Maison des Associations de Turckheim
Participation : 50 €

Animatrice : **Danielle KLING** - 06 84 61 75 08

CUISSES ABDOS FESSIERS (CAF) 1^{ère} séance : 17/09

Cours de renforcement musculaire

Date : Mardi de 19h 30 à 20h 30

Lieu : Salle Espace Rive Droite à Turckheim
Participation : 150 €

Animatrice : **Emilie Grosjean** - 06 25 24 54 45

DANSE DE SALON (pour adultes) : 1^{ère} séance : 17/09

Tous niveaux - toutes danses : valse lente, tango, chachacha, rumba, valse, rock, samba, disco, fox-trot.

Date : Mardi de 19h30 à 20h30 pour les confirmés et de 20h30 à 21h30 pour les débutants.

Lieu : Salle Orange au rez-de-jardin du Foyer André à Turckheim
Participation : 150 € par personne

Animateurs : **M. Odile et Gérard ORIGAS** - 06 88 80 40 36

DOS ET POSTURE : 1^{ère} séance : 10/09 et 12/09

Soulez votre dos, redécouvrez votre corps et améliorerez votre posture.

Date : Mardi : 17h30 à 18h30 Niveau 2

Mardi : 18h30 à 19h30 Niveau 3

Jeudi : 18h30 à 19h30 Niveau 1

ETIREMENTS : les mardi pairs de 19h30 à 20h15 : 75 €

Lieu : Ecole maternelle « Les Lilas » à Turckheim
Participation : 210 €

Animatrice : **Elsa GIGNAN** - 06 88 28 28 07

FIT-TRAINING : 1^{ère} séance : 16/09

Gym dynamique et ludique respectant une courbe d'intensité cardio-respiratoire croissante. Ce cours est conçu à partir de diverses disciplines du Fitness.

Date : Lundi de 19h à 20h

Lieu : Salle Espace Rive Droite à Turckheim
Participation : 120 €

Animatrice : **Annick KLEMENT** - 06 22 85 75 88

GYM SOUPLASSE-PLAISIR - 1^{ère} séance : 19/09

Exercices variés et adaptés pour vous permettre de progresser à votre rythme et d'optimiser votre capital santé.

Date : Jeudi de 10h à 11h

Lieu : Salle Orange au rez-de-jardin du Foyer André à Turckheim
Participation : 75 €

Animatrice : **Dominique CLOQUEMIN** - 06 80 46 54 26

GUITARE

Les cours sont individuels (30 séances de 30 mn) et s'adressent à tous les niveaux et à tous les âges. Ils portent sur tous les styles : classique, folk ou électrique.

Inscriptions : **Jeudi 12/09** à 19h à la Maison des Associations à Turckheim

Participation : moins de 17 ans 410 € - Adulte 510 €

Professeur diplômé : **David BOEHRER** - 06 35 45 29 15

PEINTURE (Arc en Ciel) : - 1^{ère} séance : 19/09

Toute personne intéressée peut se joindre au groupe.

Techniques : huile, acrylique, aquarelle, pastel...

Date : 1^{er} et 3^{èmes} Jeudi du mois de 14h à 16h 30

Lieu : Salle Orange au rez-de-jardin du Foyer André à Turckheim

Contact : **Marte-José LOTZ** - 03 89 27 32 06