

Début des cours : semaine du 12 septembre (sauf exception).

l'Association Familiale se donne le droit de supprimer un cours si le nombre de participants est insuffisant.

Les inscriptions se font à l'année.

Les inscriptions se font uniquement en ligne et ne peuvent être validées que lorsque toutes les pièces demandées, y compris le certificat médical pour certaines activités, ont été fournies et les règlements effectués.

La cotisation annuelle AFI est due par famille (foyer fiscal - même toit), quel que soit le nombre d'activités pratiquées.

Elle ne pourra faire l'objet d'aucun remboursement

Pour l'année 2022-2023, elle s'élève à 11 € et n'est pas comprise dans les tarifs des activités.

Pour les activités sportives en salle (Gym, Pilates, body zen...) prévoir un tapis de sol et une bouteille d'eau.

L'accès aux salles de gymnastique se fait avec des chaussures de sport propres.

Les salles sont situées à Ingersheim :

- Le Pigeonnier, 2 rue Robert Schuman.
- La salle Saint Aloyse, 17 rue des Trois Epis.
- Le COSEC, 15 route de Turckheim (collège)
- Le DOJO, sous l'école maternelle du Centre, 2 quai de la Fecht

Afi Association Familiale d'Ingersheim
SAISON 2022-2023

des activités pour tous



Association Familiale d'Ingersheim
le Pigeonnier 2 rue Schuman 68040 INGERSHEIM



Journées d'inscriptions au Pigeonnier, 2 rue Schuman :
vendredi 2 septembre de 18 h 30 à 20 h 30 et samedi 3 septembre de 9 h à 13 h
Inscription en ligne (à partir du 1^{er} juillet) : afi-ingersheim.fr

SOIRÉES JEUX

Chaque 3ème vendredi du mois, nous vous proposons une soirée "jeux de société". Venez partager vos jeux, en découvrant des nouveaux, seul ou en famille, dans une ambiance joyeuse et conviviale.

Contact : Marie-Hélène Koehly 03 89 27 51 02 ou 06 88 63 16 02

CODE CLUB

Animé par des passionnés, destiné aux 8 - 12 ans, il s'agit de la programmation informatique de "mini" jeux. Pratique en milieu scolaire, les jeunes s'adonnent à l'utilisation informatique de manière constructive...

Contact : Patrick Meyer 03 89 80 90 93

ART FLORAL

L'atelier d'art floral animé par Laetitia Speisser, fleuriste professionnelle, vous propose de créer des compositions florales selon les saisons et le calendrier des fêtes. 6 séances par an.

Contact : Josiane Masson 06 71 12 44 72

AQUARELLE

Ancienne élève des Arts Décoratifs de Strasbourg, Nathalie Schott partage sa passion pour l'aquarelle à l'AFI depuis plus de vingt ans. Les cours proposés sont adaptés à tous les niveaux.

Contact : JLuc Syren 03 89 80 92 94

SCRAPBOOKING

Le scrapbooking, proposé par Laurence Colin, est un loisir créatif consistant à créer un décor pour mettre en valeur les photos sur une page d'album, en utilisant toutes sortes de techniques : collage, peinture, encres...

Contact : Régis Ambeis 06 23 88 27 60

SAVEURS ET TERROIRS

Découvrir les saveurs des produits de différents terroirs : vins, spiritueux, bières, fromages, charcuteries... Une approche ludique proposée par Patrick Meyer pour un voyage dans le monde des sens.

Contact : Patrick Meyer 03 89 80 90 93

SCRABBLE EN DUPLICATE

C'est une façon plus équitable de jouer au scrabble : tous les participants ont le même tirage de lettres. Cette activité permet d'enrichir votre vocabulaire, d'entretenir votre mémoire.

Contact : Patrice Dondaine 03 89 27 32 65

CHOCOLAT - CHOCOLAT (enfants ou adultes)

3 cours adultes : Noël, St Valentin, Pâques. (10 décembre - 4 février - 1 avril)

Apprenez à confectionner diverses gourmandises au bon goût de cacao. Réalisez des moulanges et des bonbons de chocolats fourrés et autres sujets suivant les fêtes de l'année.

3 cours enfants : Halloween, St Nicolas, fête des mères (31 oct - 26 nov - 3 juin)

Réalise des moulanges en forme de citrouille, St Nicolas ou cœur que tu emportes chez toi.

Contact : Nathalie Peltier 06 75 33 26 05

Lu Ma Me Je **Ve** Sa

19h30 - 22h30 Pigeonnier
Être à jour de la cotisation AFI

Lu Ma Me Je **Ve** Sa

19h - 21h Pigeonnier
Être à jour de la cotisation AFI

Lu Ma Me **Je** Ve Sa

16h - 18h ou 20h - 22h
Pigeonnier
150 € les 6 séances

Lu **Ma** Me Je Ve Sa

18h-20h ou 20h-22h ou 17h-19h
Pigeonnier
220 € les 20 séances

Lu Ma Me Je Ve **Sa**

un samedi par mois 14h - 17h
Pigeonnier
150 € les 9 séances

Lu Ma Me Je **Ve** Sa

20h - 22h Pigeonnier
80 € les 4 séances

Lu Ma Me **Je** Ve Sa

14h - 16h30 Pigeonnier
10 € pour l'année

Lu Ma Me Je Ve **Sa**

14h30 - 17h30 Pigeonnier
75 € (adultes) 50 € (enfants)
les 3 séances

RANDONNÉES PÉDESTRES

Le groupe de randonnée sillonne forêts et collines des environs afin de découvrir les paysages qui nous entourent dans une ambiance sympathique et conviviale.

Contact : Danièle Bettinger 03 89 27 28 56

FITNESS FONCTIONNEL

Sébastien Bucella vous propose des séances de cross-training (entraînement croisé) et de HIIT (entraînement en intervalles réalisé à haute intensité).

Ces cours vous permettent de travailler l'aspect musculaire et cardio-vasculaire avec des mouvements fonctionnels et polyarticulaires. Séances à la portée de tous.

Contact : Jacky Kessler 06 60 52 44 12

PILATES

Animé par Annick Klement. Renforcement musculaire profond du corps, basé sur le contrôle du mouvement et de la respiration spécifique. Alliant le mental au physique tout en douceur, souplesse et résistance.

Contact : Anita Thibaud 09 54 08 00 42

GYMNASTIQUE MODÉRÉE

Améliorer son capital santé avec Nathan Schillinger : renforcer le cœur, les muscles, augmenter la souplesse, l'équilibre et la mémoire en toute convivialité. Prévoir un tapis de sol.

Contact : Anita Thibaud 09 54 08 00 42

BODY ZEN

Les exercices sont animés par Annie Dreyer. Combinaison de Qi Gong - Yoga - Pilates (40mn) - Feldenkrais, pour retrouver de la souplesse et tonifier les chaînes du maintien Procure bien-être et détente, revitalise le corps.

Contact : Anita Thibaud 09 54 08 00 42

GLOBAL TRAINING

Annick Klement propose un cours composé d'un large panel d'exercices (travail debout, au sol, avec ou sans matériel). Activité physique idéale pour une reprise en main totale de votre corps. Tout public.

Contact : Anita Thibaud 09 54 08 00 42

MARCHE NORDIQUE

Activité de plein air, pratiquée avec des bâtons de Nordic Walking qui propulsent en avant, facilitant la marche. C'est un exercice complet, cardio et musculaire, accessible à tous. Les sorties durent 2 h, sur des parcours d'intensité progressive au fil de l'année.

Lieux de départ communiqués par mail pour chaque sortie.

Contact : Annie Dreyer 06 78 39 40 77

ACTI GYM SENIOR

Renforcement musculaire et cardio-respiratoire dans le respect des articulations et de la bonne posture. Equilibre, mémoire et souplesse. Très convivial.

Contact : Annie Dreyer 06 78 39 40 77

DOUCE SENIOR

Exercices variés qui stimulent l'équilibre, la mémoire, la souplesse et la tonicité musculaire tout en préservant les articulations.

Accessible aux porteurs de prothèses.

Contact : Annie Dreyer 06 78 39 40 77

FITBALL

Des séances qui consistent à travailler avec un ballon (Swiss Ball) et effectuer des exercices pour tonifier tous les muscles du corps. Ces exercices permettent de rééduquer le dos et de travailler l'équilibre. Activité accessible à tous, à tous les âges.

Contact : Annie Dreyer 06 78 39 40 77

Lu **Ma** Me Je Ve Sa

14h - 17h
rdv place de la mairie Ingersheim
Être à jour de la cotisation AFI

Lu Ma Me Je **Ve** Sa

18h30 - 19h30
130 €

Lu **Ma** Me Je Ve Sa

9h45 - 10h45 (lundi) 20h30 - 21h30 (mardi)
salle St Aloyse (lundi) - COSEC (mardi)
130 €

Lu **Ma** Me Je Ve Sa

9h45 - 10h45 ou 11h - 12h
salle St Aloyse 105 €

Lu **Ma** Me **Je** Ve Sa

mardi 18h30 - 19h30
ou jeudi 19h45 - 20h45
DOJO 105 €

Lu **Ma** Me Je Ve Sa

19h15 - 20h15 COSEC
105 €

Lu **Ma** Me **Je** Ve **Sa**
Di

lundi 9h - 11h ou jeudi 9h - 11h
ou Samedi, dimanche 9h30 - 11h30
Parcours variés 105 €

Lu Ma **Me** Je Ve Sa

9h - 10h DOJO
105 €

Lu Ma **Me** Je Ve Sa

10h15 - 11h15 DOJO
105 €

Lu Ma Me **Je** Ve Sa

18h30 - 19h30 DOJO
105 €

