

### FIT BALL **NOUVEAU**

Le Fit Ball (Swiss Ball) est un grand ballon léger sur lequel, et avec lequel, différents exercices de renforcement musculaire doux peuvent être pratiqués. Avec Annick Klement vous allez améliorer votre équilibre, votre coordination et votre tonus musculaire tout en douceur.  
**Contact : Anita Thibaud 09 54 08 00 42**

**Lundi**  
 20h30 - 21h30  
 DOJO  
 110.-€  
 pour l'année

### GYM D'ENTRETIEN

Sabine Martin vous propose des séances variées, choisies dans le but d'améliorer la condition physique générale, la capacité respiratoire, la mobilité et l'équilibre, la tonification musculaire et des exercices cardio.  
**Contact : Anita Thibaud 09 54 08 00 42**

**Mercredi**  
 9h - 10h  
 DOJO  
 110.-€  
 pour l'année

### RENFORCEMENT POSTURAL **NOUVEAU**

Dans ces séances Sabine propose des mouvements de Tai Chi, Yoga, Pilates, Stretching postural, la proprioception, l'assouplissement et la respiration dans le but de tonifier, améliorer l'équilibre et renforcer les abdominaux. Exercices pratiqués avec ou sans matériel.  
**Contact : Anita Thibaud 09 54 08 00 42**

**Mercredi**  
 10h15 - 11h15  
 DOJO  
 110.-€  
 pour l'année



Les inscriptions se font pour l'année (sauf mention spéciale) du 11 septembre au 23 juin.  
 Les inscriptions se font uniquement en ligne ou les jours d'inscription et ne peuvent être validées que lorsque toutes les pièces demandées ont été fournies et les paiements effectués.  
 La cotisation annuelle AFI est due par la 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 2023-2024, elle s'élève à 11 € et n'est pas comprise dans les tarifs des activités.  
 Pour les activités sportives en salle (Gym, Pilates, Fit Ball...) prévoir un tapis de sol et une bouteille d'eau. L'accès aux salles de gym se fait avec des chaussures de sport propres.  
 L'Association Familiale se réserve le droit de supprimer une activité si le nombre d'inscrits est insuffisant.

- Adresse des différentes salles à Ingersheim :
- Le Pigeonnier, 2 rue Schuman
  - salle St Aloyse, 17 rue des trois Épis
  - COSEC, 15 route de Turckheim (collège)
  - DOJO, 2 quai de la Fecht (sous l'école maternelle du centre)
  - salle polyvalente, rue du stade

Inscriptions  
 en ligne  
 à partir du 1<sup>er</sup> juillet  
 sur :  
[afi-ingersheim.fr](http://afi-ingersheim.fr)

### JOURNÉES D'INSCRIPTIONS :

- samedi 24 juin de 14 h à 17 h au Forum des Associations (COSEC)
- vendredi 8 septembre de 18 h à 20 h et samedi 9 de 9 h à 12 h au Pigeonnier, 2 rue Schuman,



# SAISON 2023-2024

[septembre 2023 - juin 2024]

Jeux  
 Activités physiques  
 Développement personnel  
 Loisirs créatifs



### SOIRÉES JEUX

Chaque 3<sup>ème</sup> vendredi du mois, nous vous proposons une soirée "Jeux de société". Venez, seul ou en famille, partager vos jeux, en découvrir des nouveaux, dans une ambiance joyeuse et conviviale.  
**Contact : Marie-Hélène Koehly 03 89 27 51 02 ou 06 88 63 16 02**

**Vendredi**  
 19h30 - 22h  
 Pigeonnier  
 être à jour de la cotisation AFI

### 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**

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

### CODE CLUB

Animé par des passionnés, destiné aux 8 - 12 ans, il s'agit de la programmation informatique de "mini" jeux. Pratiqué en milieu scolaire, les jeunes s'adonnent à l'utilisation informatique de manière constructive...  
**Contact : Patrick Meyer 03 89 80 90 93**

**Vendredi**  
 19h - 21h  
 Pigeonnier  
 être à jour de la cotisation AFI

### ART FLORAL

L'atelier d'art floral vous propose de créer des compositions florales selon les saisons et le calendrier des fêtes. Marlène et Laurine se font un plaisir de partager leurs talents et leur créativité. 6 séances par an.

Contact : Josiane Masson 06 71 12 44 72

Lundi

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

### 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

Mardi

17h - 19h ou  
19h - 21h  
Pigeonnier  
330.-€  
pour l'année



### DESSIN AU FUSAIN, PASTEL ET SANGUINE

**NOUVEAU**

Avec ces matériaux, qui se présentent sous forme de bâtonnets de pigments colorés et qui s'étalent facilement au doigt, réalisez des croquis et des sujets proches de la peinture. Nathalie Schott vous guide dans vos créations artistiques pour obtenir des effets de dégradés, des jeux d'ombre et de lumière.

Contact : Nathalie Schott 06 76 41 98 83

Lundi

17h - 19h  
Pigeonnier  
200.-€  
pour l'année  
(20 séances)

### 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

Samedi

14h - 17h  
Pigeonnier  
150.-€  
les 9 séances

### SAVEURS ET TERROIRS

Découvrez 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

Vendredi

20h - 22h  
Pigeonnier  
80.-€  
les 4 séances

### CHOCOLAT - CHOCOLAT (enfants ou adultes)

Apprenez à confectionner diverses gourmandises au bon goût de cacao. Réalisez des moulages, des bonbons de chocolats fourrés et autres sujets suivant les fêtes de l'année. Retrouvons-nous au Pigeonnier.

Adultes (3 cours) : sur les thèmes Noël, St Valentin, Pâques.

Enfants 5 à 11 ans (3 séances) : sucettes en chocolat (février), moulages de Pâques (avril), fête des mères (mai).

Contact : Nathalie Peltier 06 75 33 26 05

Samedi

14h30 - 17h30  
Adultes 75.-€  
les 3 séances  
**Mercredi**  
14h30 - 16h30  
Enfants 20.€  
la séance

### YOGA **NOUVEAU**

Katell vous propose cette discipline afin de favoriser une meilleure posture du corps, un renforcement musculaire, un apprentissage aux postures d'alignement en respirant en pleine conscience. Le yoga apporte un bien-être physique et mental. Séances adaptées aux débutants et aux confirmés.

Contact : Jacky Kessler 06 60 52 44 12

Jeudi

19h - 20h30  
DOJO  
150.-€  
pour l'année

### SOPHRO-DANSE **NOUVEAU**

Avec Christine relâchez vos tensions, libérez-vous du regard de l'autre, reconnectez vous à votre corps, faites le vide de toutes pensées négatives. Découvrez des sensations de bien-être, de joie, d'énergie positive, retrouvez l'équilibre du corps et de l'esprit. Aucun besoin de savoir danser pour cette pratique. Ouvert aux hommes et aux femmes de tous âges.

Contact : Jacky Kessler 06 60 52 44 12

Mardi

18h30 - 19h30  
DOJO  
140.-€  
pour l'année

### 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

Mardi

14h - 17h  
Rdv place de  
la mairie  
être à jour de la  
cotisation AFI

### FITNESS FONCTIONNEL

Alexis Warth 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 les aspects musculaires et cardio vasculaire avec des mouvements fonctionnels et polyarticulaires.

Séances à la portée de tous.

Contact : Jacky Kessler 06 60 52 44 12

Jeudi

18h30 - 19h30  
Salle polyvalente  
130.-€  
pour l'année

### PILATES

Animées par Annick Klement, les séances de Pilates vous mènent à un renforcement musculaire profond du corps, basé sur le contrôle du mouvement et de la respiration spécifique, alliant le mental au physique, tout en douceur et en souplesse.

Contact : Anita Thibaud 09 54 08 00 42

Mardi

20h30 - 21h30  
COSEC  
130.-€  
pour l'année

### GYMNASTIQUE MODÉRÉE

Améliorez votre capital santé avec Nathan Schillinger : renforcez le cœur, les muscles, augmentez la souplesse, l'équilibre et la mémoire en toute convivialité. Prévoir un tapis de sol.

Contact : Anita Thibaud 09 54 08 00 42

Mardi

9h45 - 10h45 ou  
11h - 12h  
Salle St Aloyse  
110.-€  
pour l'année

### RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Annick Klement vous 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

Mardi

19h15 - 20h15  
COSEC  
110.-€  
pour l'année