



Programme

2024-2025

Association agréée Jeunesse et Sports depuis 1987

Avec le soutien financier de la Commune de Hochstatt et
de la Collectivité européenne d'Alsace



Carte de membre individuelle obligatoire

(à ajouter au coût des activités)

12 € pour les adultes

6 € pour les moins de 16 ans



*Pour les réinscriptions, nous vous remercions de télécharger les fiches,
de les remplir et les envoyer directement à l'animateur par mail.*

Infos pratiques : pour tous renseignements, s'adresser aux responsables d'activités.

- **Reprise des activités : 9 septembre 2024** se déroulant sur le rythme scolaire (sauf indication particulière sur le programme).
- La fiche d'inscription complétée, avec le paiement, est à remettre **IMPÉRATIVEMENT** à l'animateur au plus tard lors de la deuxième séance de cours.
- **Inscriptions multiples** : nous demandons **un règlement séparé par activité de préférence par chèque**.
- Vous avez toujours la possibilité d'établir trois chèques pour certaines activités (à encaisser en octobre, janvier et avril). Les responsables des activités concernées vous renseigneront à ce sujet dès la rentrée.
- **Un certificat médical est à présenter dès l'inscription pour l'Aïkido.**
Pour les autres activités physiques contacter l'animateur.

Adresse des différentes salles de HOCHSTATT :

ÉCOLE ÉLÉMENTAIRE 4 E rue du Bourg	SALLE E. SCHYRR Grande Rue (face à l'église)
SALLE DE MUSIQUE 6 rue de Galtingue	RELAIS DES ASSOCIATIONS 34 A rue des Plumes (près du local des Sapeurs-pompiers)

Rejoignez-nous sur
notre page **Facebook**
ou le site **Web** !

5 Rue Maurice Ravel – 68720 HOCHSTATT

Ascl Hochstatt

Web : www.hochstatt.fr/association-sports-culture-et-loisirs-.htm

ACTIVITÉS ADULTES et ADOS à partir de 12 ans

SPORT – Maintien en Forme (par mesure d'hygiène, prévoir son tapis de sol)

Nathalie WINDENBERGER, qualifiée BPJEPS AGFF et formée au Sport Santé

☎ 06 40 57 18 26 - natwinden@hotmail.fr

Reprise à partir du 9.09.2024

La forme physique dans une ambiance conviviale et pour chacun son style !

Forme Bien-être - 133 €

Cours mixtes, complets, de gym d'entretien sur un rythme modéré.

Lieu : École Élémentaire

Lundi ⌚ 19h00 - 20h00

Lieu : Salle de Musique

Mardi ⌚ 8h30 - 9h30

⌚ 9h45 - 10h45

Jeudi ⌚ 8h30 - 9h30

⌚ 9h45 - 10h45



Dynamic Fitness Forme - 133 €

Cours mixtes, toniques, de renforcement musculaire avec ou sans petit matériel (flexy-ball, haltères, bracelets lestés, élastibands, gym-ball, trampoline...). Des séquences de stretching compléteront les séances.

Lieu : École Élémentaire

Lundi ⌚ 20h10 - 21h10

Jeudi ⌚ 19h00 - 20h00



Pilates - 190 € (prévoir un swiss ballon et un foam roll)

Lieu : École Élémentaire

Lundi ⌚ 17h45 - 18h45

Jeudi ⌚ 20h10 - 21h10

Attention ! Groupes limités à 12 personnes



" Comprendre ses limites dans le respect de son corps "

(Pour tous les cours : facilités de paiement à la demande)

MARCHE

Jean Louis BURGÉ ☎ 03 89 06 25 52

Tous les **jeudis** 🕒 **14h - 16h**

départ parking de la Salle de Musique pour environ 2h de promenade champêtre

« *La marche est le meilleur remède pour l'homme* ». C'est tout l'intérêt des promenades du jeudi après-midi, accessible à tous quel que soit l'âge, un temps propice aux rencontres, aux échanges, au partage d'émotions et d'expériences vécues, dans une ambiance conviviale.



D'un accès facile, ces sorties à travers la magnifique nature entourant notre village ont aussi le mérite de nous sensibiliser à la nécessité du respect de notre environnement, face aux défis imposés par le changement climatique. Prendre du plaisir en marchant tout en partageant des découvertes florales et parfois des rencontres inattendues avec la faune, ce sont autant d'occasions pour entretenir son système cardiovasculaire et se tonifier des pieds à la tête, tout en douceur.

MARCHE NORDIQUE - 25 €, reprise le 9.09.2024

Jean-Michel SPEYBROEK ☎ 07 54 84 70 13 - speybroek.jean-michel@orange.fr

Départ soit du Relais des Associations sur Hochstatt, soit de différents lieux dans les environs à 30mn maxi de Hochstatt.

- **les lundis**, groupe TONIQUE 🕒 **9h - 11h**
- **les mercredis**, groupe LOISIR 🕒 **9h - 11h**



La marche nordique est un sport d'endurance en plein air efficace pour le bien-être physique et mental (contre le stress). C'est un sport complet et équilibré qui fait travailler 80% des muscles du corps. Il est rapide mais beaucoup plus doux que la course à pied du fait d'une réduction des charges sur les articulations.

Les participants de l'année 2023-2024 seront prioritaires. Les nouveaux participants ne seront admis que si des places se libèrent et après avis de l'animateur.

Les personnes ne pouvant pas suivre le groupe tonique seront invitées à rejoindre le groupe loisir.

Prêt de bâtons possible (dans la limite du stock et sur demande préalable) pour les premières séances.

RANDONNÉE en montagne - 20 €

Gilles BUIRETTE ☎ 06 88 05 65 91 - gilmarmacedel@evhr.net

Rendez-vous les **2^{èmes}** et **4^{èmes}** **jeudis** du mois, parking de la Salle de Musique.

Départ en covoiturage à 🕒 **8h30**. Retour entre 17h et 18h.

Marcher vous tente, vous démange, alors venez rejoindre "**Les Rand'Hoch**".

Randonner en groupe est plus motivant et plus stimulant que seul.

Ambiance agréable et bonne humeur assurées.

Nos sorties vous permettront :

- D'oublier les tracas du quotidien, tout en vous ressourçant
- De respirer l'air pur de la montagne,
- D'admirer les panoramas, localiser les sommets Vosgiens ou Sundgauviens.
- D'apprécier la fraîcheur des sous-bois et leurs senteurs
- De découvrir la faune et la flore vosgienne,
- De pique-niquer dès les beaux jours à l'ombre des sapins en admirant la nature, ou se réchauffer l'hiver en partageant un repas en ferme auberge

Randonnez avec nous toute la journée !



Marcher : Le plus facile et le plus accessible des sports. De bonnes chaussures, des bâtons, un sac à dos et l'hiver des vêtements chauds sont l'équipement minimal nécessaire.

***AÏKIDO** accessible à partir de 12 ans (selon gabarit)

130 € adultes (licence incluse)

120 € ados

Reprise le 13.09.2024

Animateurs : Yannick HENGEL ☎ 06 68 20 55 82 et
Claude THOUVENOT ☎ 06 87 45 03 01

Inscriptions :

☎ 06 68 20 55 82 – ascl.aikido@gmail.com ou ☎ 03 89 06 23 43

Lieu : École Élémentaire, au sous-sol (salle de motricité)

Vendredi 🕒 **19h30 - 21h**



L'Aïkido est un art martial traditionnel japonais qui propose une activité physique complète du corps.

Accessible à toutes et à tous, à partir de 12 ans (selon gabarit), à égalité dans la pratique.

Contrairement à la self défense qui sert à dominer une situation, ou un sport de combat qui permet de dominer son adversaire, l'Aïkido sert à se dominer soit même et devenir une meilleure personne.

Il permet le développement harmonieux de l'individu et de sa confiance en soi.

YOGA - 160 €

Sylvie KROMER ☎ 06 71 69 11 56 - coquelico.sylvie@gmail.com

Reprise le 11.09.2024

Lieu : École Élémentaire

Mercredi 🕒 **19h30 - 20h45**



La pratique du yoga est un cheminement à travers son corps grâce à la pratique des postures et grâce à la respiration consciente, afin d'être dans un état méditatif.

Au-delà des bienfaits physiques indéniables (souplesse, tonicité, travail des muscles profonds), un des principaux buts du yoga est d'apaiser le mental en se reconnectant à soi, pour accéder à

une forme de paix intérieure qui nous aidera petit à petit à vivre plus en harmonie avec soi-même et avec les autres.

Le hatha yoga proposé ici est adapté pour tous.

DANSE DE SALON - 200 €

Christine SCHMITT ☎ 06 78 28 85 52 - lepoittevin.schmitt@gmail.com

Reprise le 10.09.2024

Lieu : École Élémentaire

Mardi 🕒 **20h - 21h30**

Danser : c'est bon pour le moral !

Danser : c'est entretenir son corps et sa mémoire !

Alors n'hésitez plus, venez vous amuser avec Christine et Serge, professeurs agréés FFD.

Cours accessibles à tous, seuls ou en couple, débutants ou confirmés.



LES VILLOTINS

Antoine BORTMANN ☎ 06 33 48 35 89 - a.bortmann@orange.fr

Créée en 1997, la compagnie de théâtre français "Les Villotins" présente régulièrement des spectacles dans un répertoire comique ou satirique.

Cette saison, les Villotins auront le plaisir de présenter une comédie fin Février 2025, les dates seront communiquées ultérieurement par voie de presse.



JEUX DE SOCIÉTÉ - 15 €

Geneviève SARTORY ☎ 06 78 51 07 27

genevieve.sartory@gmail.com

Lieu : Relais des Associations
Tous les 1^o et 3^o mardis du mois
🕒 **14h - 17h**



Rendez-vous au Relais des associations, deux fois par mois.

Que l'on recherche une volonté d'apprentissage informel, ou tout simplement un moment ludique, le jeu de société est le média parfait pour s'amuser, réfléchir, rire, gérer ses émotions, échanger, ou peut-être tout ça à la fois. Quelques jeux abordés : Génial, Tac Tic, Skip bo, Skyjo, Mille sabords, Triomino, Belote ...la liste est inépuisable !

Venez partager un temps convivial autour du jeu, petits jeux rapides, faciles, très bons pour le travail de la mémoire.

SCRAPBOOKING / ART JOURNAL- 110 €

12 séances de 2h30

Alexandra WAECHTER ☎ 06 74 70 47 55

alexandra_scrap@yahoo.fr

Facebook : Le Scrap d'Alex - @lescrapdalex

Reprise le 05.09.2024

Les activités sont accessibles aux adolescents et aux débutants.



SCRAPBOOKING : 3 projets d'albums seront proposés pendant l'année, un kit très complet est fourni avec un tutoriel. Vous devez apporter le matériel de base : de quoi couper, coller, plier, tamponner (une partie du matériel peut être prêté pour les premières séances sauf l'encre et la colle).

ART JOURNAL : un projet d'art journal par séance sera proposé pour explorer différentes techniques et lâcher prise !

Lieu : Relais des Associations
Jeudi 🕒 **19h30 - 22h**
Dates : en 2024 - 5/9 , 7/10 , 7/11 , 28/11 , 12/12,
en 2025 - 09/01, 23/01, 20/02, 06/03, 10/04, 22/05 et 05/06

Atelier PEINTURE - 60 €

Contactez Chantal HENGEL pour tous renseignements

☎ 06 12 73 80 79 - c.hengel@evhr.net

Reprise le 09.09.2024

Lieu : Relais des Associations
Lundi 🕒 **14h - 17h**



ACTIVITÉS ENFANTS et ADOS



Nous sommes une structure éligible au PASS'SPORT du fait de notre agrément Jeunesse Éducation Populaire. Si votre enfant est bénéficiaire de ce dispositif (jeunes de 6 à 17 ans révolus bénéficiant de l'allocation de rentrée scolaire ARS / jeunes de 6 à 20 ans bénéficiant de l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé AEEH), **une réduction immédiate de 50€** sera appliquée sur l'inscription à l'une de nos activités sur présentation du coupon.

GYM LOISIR (5 ans révolus – 8 ans) - 155 €

séances de 1h30

Nathalie WINDENBERGER qualifiée BPJEPS AGFF

☎ 06 40 57 18 26 - natwinden@hotmail.fr

Reprise le 11.09.2024

Lieu : École Élémentaire

Mercredi ☎ 14h00 - 15h30

A travers le jeu, dans un esprit de détente et de loisir, les enfants auront l'occasion de pratiquer des exercices ludiques très diversifiés (petit matériel et petits agrès)



ÉVEIL SELF DÉFENSE - 25 €

séances de 1h30

Fernando FRANCISCO ☎ 06 95 76 39 59

f.francisco5@laposte.net

Reprise le 14.09.2024 - places limitées !

Lieu : École Élémentaire, **samedi**

☎ 9h - 10h30

Jeux d'opposition et éveil self-défense pour enfants et ados de 8 à 15 ans.



*AÏKIDO - 120 € accessible à partir de 12 ans (selon gabarit)

séances de 1h30

Reprise le 13.09.2024

Animateurs : Yannick HENGEL ☎ 06 68 20 55 82 et

Claude THOUVENOT ☎ 06 87 45 03 01

Inscriptions :

☎ 06 68 20 55 82 – ascl.aikido@gmail.com ou ☎ 03 89 06 23 43

Lieu : École Élémentaire, au sous-sol (salle de motricité)

Vendredi ☎ 19h30 - 21h



L'Aïkido est un art martial traditionnel japonais qui propose une activité physique complète du corps.

Accessible à toutes et à tous, à partir de 12 ans (selon gabarit), à égalité dans la pratique.

Contrairement à la self défense qui sert à dominer une situation, ou un sport de combat qui permet de dominer son adversaire, l'Aïkido sert à se dominer soit même et devenir une meilleure personne.

Il permet le développement harmonieux de l'individu et de sa confiance en soi.



ÉCHECS - 70 € + licence FFE si compétition

Séance d'inscription : vendredi 6 septembre 2024

Reprise le 13.09.2024

René LENGERT

☎ 07 81 46 64 15 - relengert@aol.com

Frédéric EICHINGER

☎ 07 69 88 42 67 - fred.eichinger@gmail.com

Guillaume GOETTELDMANN

☎ 06 86 31 10 41 - guillaume.goettelmann@gmail.com

Cours de différents niveaux, par groupes homogènes,
assurés par des animateurs diplômés.

Lieu : Relais des Associations, **jeudi**

↳ **Confirmés** : préparation à la compétition individuelle et par équipes

🕒 **18h15 - 19h30**

Lieu : Relais des Associations, **vendredi**

↳ **Débutants et initiés** :

Initiation avec exercices variés et progression adaptée

Perfectionnement pour joueurs initiés désireux de progresser avec accès
à la compétition jeunes - **2 séances possibles**

🕒 **16h45 - 17h45** ou

🕒 **18h - 19h15**