



Programme 2026-2027

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 : 7 septembre 2026** (Les activités suivent le calendrier scolaire, sauf mention particulière dans le programme).
- La fiche d'inscription dûment complétée, accompagnée du règlement, doit être remise **impérativement** à l'animateur au plus tard lors de la deuxième séance.
- **Inscriptions à plusieurs activités :** merci de prévoir un règlement distinct pour chaque activité, par chèque ou via internet.
- Pour certaines activités, un paiement en trois chèques est possible (avec encaissement en octobre, janvier et avril). Les responsables des activités concernées vous renseigneront dès la rentrée.
- **Activités physiques :** un certificat médical est requis dès l'inscription pour les activités physiques précédées d'un * (Aïkido et Zumba). Pour les autres activités physiques, veuillez contacter l'animateur concerné.

Adresse des différentes salles de HOCHSTATT :

ÉCOLE ÉLÉMENTAIRE 4 E rue du Bourg	SALLE E. SCHYRR Grand' 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 BPJ EPS AGFF et formée au Sport Santé

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

Reprise à partir du 7.09.2026

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

Forme Bien-être - 150 €

Cours mixtes 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**



Gymnastique Senior - 150 €

Une pratique sportive modérée en vieillissant est absolument bénéfique pour le corps. La gym douce, c'est un peu comme l'huile dans une machine bien rodée. Elle permet de garder les articulations en mouvement sans les brusquer et sans dépasser ses limites. Pour bien et mieux vieillir c'est la promesse de garder son autonomie le plus longtemps possible.

Si vous souhaitez renouer modérément avec l'activité physique, n'hésitez pas à contacter l'animatrice.

Lieu : Salle de Musique

Jeudi ⌚ **14h00 - 15h00**



Dynamic Fitness Forme - 150 €

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 ball et un foam roll)

Lieu : École Élémentaire

Lundi ⌚ **17h45 - 18h45**

Jeudi ⌚ **17h45 - 18h45**

Jeudi ⌚ **20h10 - 21h10**



Attention ! Groupes limités à 12 personnes
(sauf exception avec accord de l'animatrice)

" Comprendre ses limites dans le respect de son corps "

MARCHE, avec le groupe les Baladins

Jean Louis BURGUY ☎ 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 cardio-vasculaire et se tonifier des pieds à la tête, tout en douceur.

MARCHE NORDIQUE - 25 €, reprise au mois d'octobre

(la date exacte sera communiquée ultérieurement)

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

Départ soit du Relais des Associations de 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 2025-2026 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 🕒 **entre 8h et 8h30**. Retour entre 17h et 18h.

Pourquoi faire de la randonnée ?

Parce qu'à la randonnée, il n'y a ni embouteillages, ni notifications, ni télécommande à chercher entre les coussins du canapé !

Avec les Rand'Hoch, chaque sortie est une invitation pour découvrir les plus beaux sentiers vosgiens, à partager un moment convivial et à faire le plein de nature.

Pas besoin d'être champion olympique : une paire de chaussures confortables et une bonne dose de bonne humeur suffisent. Le rythme s'adapte à chacun. Les pauses sont parfois aussi appréciées que les montées !

Au fil des chemins, on admire les paysages, on écoute le chant des oiseaux et, avec un peu de chance, on peut rencontrer quelques habitants de la forêt. Eux ne demandent jamais votre âge, seulement de la discrétion.

Si le lendemain, quelques muscles se manifestent, considérez cela comme le souvenir d'une belle journée passée au grand air !

Alors, prêts à échanger quelques heures de canapé contre une montagne de bons souvenirs ? 🏞️ 🌲 😊



***ZUMBA adultes - 150 €**

Johanna LEGGIERI ☎ 06 23 88 52 98 - johanna6828@hotmail.fr

Début le 09.09.2026

Laissez-vous entraîner par des chorégraphies sur des rythmes latinos et internationaux pleins d'énergie.

Facile et efficace pour retrouver tonus et rythme cardiaque.

Lieu : École Élémentaire

Mercredi ☎ 18h15 - 19h15



***AÏKIDO - 135 € adultes licence incluse**

accessible à partir de 12 ans, selon gabarit, séances de 1h30

Reprise le 11.09.2026

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

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 soi-même et à devenir une meilleure personne.

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



TAI CHI – 50 € les 10 séances

Frédéric BARRET ☎ 07 66 66 47 57 – contact@artdelonguevie.fr



10 séances du 16.09.2026 au 09/12/2026

Lieu : École Élémentaire

Mercredi ☎ 9h à 10h



Ce cours initie aux bienfaits du tai chi avec une pédagogie moderne orientée vers le bien-être accessible à tous. Ses mouvements lents et harmonieux entretiennent et renforcent en douceur nos muscles et articulations, la coordination, l'équilibre et la détente. Cet art corporel complet venant d'une culture ancestrale mobilise nos ressources et nous recentre, éveille notre énergie intérieure et rallume notre joie de vivre ... à tout âge !

YOGA - 170 €

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

Reprise le 9.09.2026

Lieu : École Élémentaire

Mercredi ☎ 19h30 – 20h45

La pratique du yoga est un cheminement à travers son corps grâce à la pratique des postures et 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 29.09.2026

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.



Atelier PEINTURE - 60 €

Contacter Chantal HENGEL pour tous renseignements

☎ 06 12 73 80 79 - c.hengel@evhr.net

Reprise : contacter l'animatrice

Lieu : Relais des Associations

Lundi 🕒 **14h - 17h**



JEUX DE SOCIÉTÉ - 15 €

Geneviève SARTORY ☎ 06 78 51 07 27

genevieve.sartory@gmail.com

Martine GOETSCHY ☎ 06 74 11 68 06

martinegoe@yahoo.fr

Lieu : Relais des Associations

Tous les 15 jours

🕒 **14h - 17h**



Dates en 2026-2027 : 1+15+29 septembre, 13+27 octobre, 10+24 novembre, 1+15 décembre 2026,
5+19 janvier, 2+16 février, 2+16+30 mars, 13+27 avril, 11+25 mai, 8+22 juin, 6+20 juillet,
3+17 août 2027.

Un rendez-vous régulier et convivial : retrouvez-nous au Relais des Associations tous les quinze jours, tout au long de l'année, vacances comprises.

Les jeux de société sont l'occasion de partager un moment agréable tout en développant différentes compétences :

- s'amuser et partager un moment de détente,
- faire travailler la mémoire et la réflexion,
- rire, échanger et apprendre à mieux gérer ses émotions,
- ...voir faire tout cela à la fois !

Nous pratiquons une grande variété de jeux : jeux de cartes, jeux de plateau, jeux de dés, jeux de réflexion, de connaissances, de hasard, de stratégie ou encore d'adresse.

Venez partager un après-midi joyeux autour d'un jeu à découvrir, ou apportez le vôtre pour le faire connaître au groupe.

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 la compagnie présente un nouveau spectacle « *Tempête aux Lucioles* », une comédie de Jean-Claude Danaud, mise en scène par Claudie Bortmann.



Aux Lucioles, maison de retraite en apparence ordinaire, trois femmes au caractère bien trempé cachent un secret lié à leur passé. Entre la Veuve, Sophie et Mademoiselle Petitpas, *Tempête aux Lucioles* mêle humour noir, tendresse et esprit de révolte pour rappeler qu'il n'est jamais trop tard pour vivre pleinement.

Dates : 6, 7, 12 et 13 mars 2027, Salle de Musique de Hochstatt.

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.

ÉVEIL SELF DÉFENSE - 25 €

séances de 1h30

Fernando FRANCISCO ☎ 06 95 76 39 59

f.francisco5@laposte.net

Reprise le 12.09.2026 - 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 ados – 120 € licence incluse

accessible à partir de 12 ans selon gabarit, séances de 1h30

Reprise le 11.09.2026

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
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 soi-même et à devenir une meilleure personne.

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

ÉCHECS - 75 € + licence FFE si compétition

Séance d'inscription : **vendredi 4 septembre 2026**

Reprise le 10.09.2026

René LENGERT ☎ 07 81 46 64 15 - relengert@aol.com

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

Guillaume GOETTELMAH ☎ 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

