



Bulletin d'information

À CONSERVER
ASB HORBOURG-WIHR
BP 17
68180 HORBOURG-WIHR
asb.horbourg.wihr@gmail.com

Cher(e)s adhérent(e)s

C'est avec grand plaisir que nous allons nous retrouver pour cette nouvelle saison sportive. Vous trouverez au verso la liste des cours proposés à la rentrée prochaine. Nous vous en proposons 2 nouveaux avec 2 nouveaux animateurs : Neurocognisport le mardi matin en 3 sessions de 10 cours (*inscription possible qu'à une seule session, liste d'attente si places disponibles*) et Danse chorégraphique cardio le lundi soir. Nous espérons que ce programme vous donne entière satisfaction et vous permette de passer une excellente saison 2024-2025. Bienvenue, belle année sportive à vous tous et au plaisir de vous rencontrer lors de notre prochaine assemblée générale, le **11 Octobre 2024** !

Le comité de l'ASB

Dates à retenir :

- **Début des cours :** 16 septembre 2024
- **Assemblée générale :** 11 octobre 2024, salle Horbourg, rue des sports
- **Congés scolaires :**
 - Vacances de la Toussaint : 19 octobre au 03 novembre 2024
 - Vacances de Noël : 21 décembre 2024 au 05 janvier 2025
 - Vacances d'hiver : 08 février au 23 février 2025
 - Vacances de printemps : 05 avril 2025 au 21 avril 2025
- **Fin des cours :** 20 juin 2025

Infos utiles :

Tous les cours sont mixtes et destinés aux adultes et aux jeunes à partir de 15 ans. Les activités sont suspendues pendant les congés scolaires ou à la demande de la mairie.

Le matériel est fourni **hormis les bâtons pour la Marche Nordique** (*Prévoir avec gantelets amovibles*). Il vous faudra également une paire de baskets réservées pour la pratique à l'intérieur.

Questionnaire médical :

Si vous répondez **OUI** à une seule des questions suivantes, il vous faudra consulter un médecin. Les réponses formulées dans ce questionnaire sont confidentielles et relèvent de votre responsabilité,

NE PAS NOUS LE RETOURNER

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON		OUI	NON
1	Un membre de votre famille est-il décédé d'une cause cardiaque ou inexplicée ?		
2	Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?		
3	Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?		
4	Avez-vous eu une perte de connaissance ?		
5	Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?		
6	Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?		
7	Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc.) survenu durant les 12 derniers mois ?		
8	Votre pratique sportive s'est-elle interrompue pour des raisons de santé ?		
9	Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?		

COURS – HORAIRES – TARIFS 2024 / 2025

JOUR	N°	HORAIRE	DESSCRIPTIF	ANIMATEUR	SALLE	TARIF	Prix / cours	
LUNDI	1	09h30-10h30	Gym bien-être du dos et étirements	Nadja Peris	SK1	60 €	1,88 €	
	2	10h30-11h30	Gym bien-être du dos et étirements	Nadja Peris	SK1	60 €	1,88 €	
	3	16h30-17h30	Gym « Bien vieillir » : équilibre et mémoire	Anne Sippel	SK	50 €	1,56 €	
	4	16h30-17h30	Pilates	Martine Voltz	SK1	100 €	3,13 €	
	5	18h00-19h00	Pilates	Martine Voltz	PF	100 €	3,13 €	
	6	18h15-19h15	Pilates	Nadja Peris	SK1	100 €	3,13 €	
	7	18h30-19h30	Récabac débutant	Catherine Grandmougin	SWIHR	120 €	3,75 €	
	8	19h30-20h30	Full Body Pilates	Pascale Jauss	PF	100 €	3,13 €	
	9	20h00-21h00	Danse chorégraphique cardio	Anne Sippel	SWIHR	60 €	1,88 €	
	10	20h00-22h00	Volley loisirs	Louis Walter	SK	120 €	3,75 €	
MARDI	11	09h00-10h00	Gymnastique dynamique	Michelle Danail	SK	50 €	1,56 €	
	12A	10h00-11h00	Neurocognisport : 17/09 au 03/12	Greg Debs	SK1	60 €	6,00 €	
	12B	10h00-11h00	Neurocognisport : 10/12 au 11/03	Greg Debs	SK1	60 €	6,00 €	
	12C	10h00-11h00	Neurocognisport : 18/03 au 17/06	Greg Debs	SK1	60 €	6,00 €	
	13	10h00-11h30	Marche Nordique	Jean-Marc Hegy	EXT	70 €	2,19 €	
	14	15h30-16h30	Gym modérée	Anne Sippel	SK	50 €	1,56 €	
	15	18h00-19h00	Recabac avancé	Catherine Grandmougin	PF	120 €	3,75 €	
	16	18h30-19h30	Sophrologie	Annie Lemire	SK1	100 €	3,13€	
	17	19h15-20h15	Gym fitness	Pascale Jauss	PF	50 €	1,56 €	
	MERCREDI	18	18h00-19h00	Gym cardio renforcement musculaire	Jeannine Armbruster	PF	50 €	1,56 €
		19	18h30-20h00	Yoga	Christine Meresse	SWIHR	120 €	3,75 €
	20	19h15-20h15	Step chorégraphié	Jeannine Armbruster	PF	60 €	1,88 €	
JEUDI	21	09h00-10h00	Gymnastique dynamique	Anne Sippel	SK	50 €	1,56 €	
	22	14h30-15h30	Pilates avancé	Martine Voltz	SK1	100 €	3,13 €	
	23	15h45-16h45	Pilates	Martine Voltz	SK1	100 €	3,13 €	
	24	17h15-18h45	Qi Gong	Yolande Gonzalez	SK1	130 €	4,06 €	
	25	18h00-19h00	Gym modérée	Michelle Danail	PF	50 €	1,56 €	
	26	19h00-20h00	Renforcement musculaire-CAF	Michelle Danail	PF	50 €	1,56 €	
VENDREDI	27	08h45-09h45	Gym bien-être du dos et étirements	Nadja Peris	SK1	60 €	1,88 €	
	28	09h45-10h45	Gym bien-être du dos et étirements	Nadja Peris	SK1	60 €	1,88 €	
	29	18h30-19h30	Gym bien-être du dos et étirements	Nadja Peris	SK1	60 €	1,88 €	

SK, SK1 = Salle Kastler, 9 rue de Lorraine – Horbourg Wihr / RDC, 1^{er}

PF = Salle Paul Fuchs, 8 rue du Jura – Horbourg Wihr

SWIHR = Salle WIHR, 7 rue de Fortschwihr – Horbourg Wihr

Toute inscription est définitive, seul un justificatif médical daté et envoyé dans un délai de 15 jours peut donner lieu à un remboursement du prix des cours non suivis, la cotisation restant toujours due intégralement.