



MJC
de Soultz

STAGES
ACTIVITÉS



40 rue Jean Jaures
68360 SOULTZ
03 89 76 12 55
mjc.soultz@gmail.com
f Mjc.soultz

mjc-soultz.fr



SAISON 2020 - 2021



Gress



Rénovation & Décoration

06 12 74 52 96

fabrice.gress@hotmail.fr

<https://gress-fabrice.business.site/>

Pose de revêtements muraux

Peinture

Décoration

Revêtements de sols

Travaux neufs

Rénovation

Conseils / Créations

Siren: 515307296

AMEYA



VOUS ÊTES UNIQUE,
VOTRE MONTURE
AMEYA AUSSI



OPTIQUE PITHON

Place de l'Hôtel de Ville
68500 GUEBWILLER

Tél. 03 89 76 93 91

Siret: 38084617700014



SAFTI

Faites bouger votre projet immobilier,
SAFTI vous accompagne
sur le secteur de Sultz & environs

Votre conseiller SAFTI
Caroline MEYER 06 78 49 22 69
caroline.meyer@safti.fr

Siret: 848205250016



RESTAURANT

Terrasse d'été

www.restaurant-latabledefred.com

RestaurantLaTableDeFred

9 rue de Cernay
68500 ISSENHEIM
Tél. 03 89 26 91 29

restaurantlatabledefred@outlook.fr

Siret: 8020896700012

AZUR **MAISON**

Impression Offset • Impression Numérique
Adhésifs • Peintures
Boutique • Objets publicitaires
Reliure • Services de Reproduction

10 rue de la République
68500 GUEBWILLER
Tél. 03 89 76 93 91
Fax. 03 89 26 91 29

10 rue de la République
68500 GUEBWILLER
Tél. 03 89 76 93 91
Fax. 03 89 26 91 29

Sommaire

• Mot du président	page	3
• Infos pratiques	page	4
• Cours de cuisine à thèmes	page	5
• Krav Maga.	page	6
• Yoga du rire	page	7
• Danse et expression	page	7
• La Ludothèque	pages	8
• Tir à l'Arc adultes et enfants	page	9
• Stretching - Gym douce - Pilates adultes.	page	10
• Poterie adultes et enfants	page	11
• Vitrail	page	12
• Couture adultes	page	13
• Patchwork adultes et enfants	page	13
• Fiche d'inscription	page	14

Mot du Président

La fin de la précédente saison a été très perturbée par cette séquence COVID-19 et restera gravée dans nos mémoires pour diverses raisons.

Je tiens à remercier les personnes qui nous ont fait confiance et que nous attendons de retrouver dès septembre.

A l'heure où je vous écris ces quelques mots, nous sommes sûrs que ce début de rentrée ne se fera pas encore comme d'habitude toutefois nous espérons retrouver au plus vite une situation normale.

Aussi, plutôt que d'écrire des consignes qui risquent d'être caduques au moment où vous les lirez, je vous invite à visiter notre nouveau site et la page Facebook que nous mettons régulièrement à jour.

Bien cordialement et associativement, **le président et toute l'Équipe** qui permet de vous accueillir dans les meilleures conditions.

Infos Pratiques

Rentrée à compter du 7 septembre 2020 - Fin des activités le 11 juin 2021.

Accueil: à compter de cette rentrée, en plus de l'arrêt des permanences nous arrêtons le relevé de la messagerie téléphonique. Merci de nous contacter **uniquement par mail**. Toutefois en début ou fin d'activité (afin de ne pas perturber les cours) vous pouvez toujours venir vous renseigner auprès des animateurs.

Adhésion: toute activité nécessite la prise de la carte de membre et ce, dès la rentrée.

**COTISATION ADHÉSION ASSOCIATION
ADULTES: 20€ • ENFANTS: 15€ • FAMILLES: 25€**

Activités: 32 séances / saison

Inscription aux activités

- Directement auprès de l'animateur aux heures de fonctionnement de l'activité.
- Il se peut que certaines activités, faute d'un nombre suffisant d'inscrits, soient annulées.
- Suite à décision de l'Assemblée Générale, il ne sera accordé aucun remboursement en cours d'année.
- Toute inscription à une activité sportive doit être accompagnée d'un certificat médical de non contre-indication.
- La totalité du paiement en 3 fois sera exigée dès la rentrée pour valider celui-ci, mais l'encaissement se fera bien en 3 fois.
- **Toute inscription nécessite une adresse mail afin de pouvoir vous joindre si nécessaire**

Répartition des trimestres pour les membres choisissant ce type d'engagement

- 1^{er} : du **09/09/2020** au **04/12/2020**
- 2^e : du **07/12/2020** au **19/03/2021**
- 3^e : du **22/03/2021** au **11/06/2021**

Les deux dernières semaines de juin serviront à rattraper l'un ou l'autre cours non assuré; et selon l'animateur(trice), la tenue de mini stages en supplément.

⚠ Les activités de la M.J.C. ne fonctionnent pas pendant les vacances scolaires, sauf la tenue des stages et les cours de rattrapage

Adresse: 40, rue Jean Jaurès - 68360 SOULTZ

mjc.soultz@gmail.com •  mjc.soultz • www.mjc-soultz.fr

STAGES

Au fur et à mesure de la connaissance de ceux-ci un affichage sera réalisé dans le hall d'entrée et sur le site internet de la MJC www.mjc-soultz.fr ainsi que par mail pour ceux qui le demanderont. Si vous êtes intéressé par un stage particulier, merci de nous en faire la demande nous essayerons d'y donner une suite favorable.

COURS DE CUISINE À THÈMES

Venez découvrir de nouvelles et savoureuses recettes de cuisine dans l'atelier "nouvelle cuisine" qui vient d'être rénové." Tout le matériel est mis à disposition.

Cours proposés par Maxime FLORENCE.

"Titulaire d'un C.A.P. Cuisine, je cuisinerai avec vous des recettes bio & végétales que vous pourrez amener chez vous et ainsi régaler vos amis et votre famille".

Nous démarrerons en septembre avec une date mensuelle, avec la possibilité de vous proposer davantage de séances mensuelles si le besoin s'en fait sentir.

Voici le déroulé des ateliers pour terminer 2020

- Principe : cours en soirée de 18h00 à 20h00.
- Tarif unique de 15 € comprenant cours et marchandises fournis par l'animateur

Mardi 15 / 09 Recettes thaïlandaises, après mes vacances dans ce pays

Mardi 13 / 10 Idées de desserts originaux

Mardi 10 / 11 Lactofermentation

Mardi 08 / 12 Recettes de Noël, en mettant les légumes d'hiver à l'honneur

Les infos 2021 paraîtront en fin d'année sur le site MJC et sa page Facebook

Merci de s'inscrire au préalable par le site **M.J.C. au plus tard le samedi précédant la date**, une confirmation vous parviendra avec éventuellement des consignes.

SALLE
REZ-DE-CHAUSSÉE

INTERVENANT
FLORENCE Maxime

COURS 2020
Un mardi par mois
de 18h à 20h, les mardis
15/09 • 13/10 • 10/11 • 08/12

TARIFS
15 € / séance

REMARQUE
Inscription préalable
par le site M.J.C.
au plus tard le samedi
précédant la date



KRAV MAGA

Le Krav Maga est une discipline de combat simple, directe, efficace, et accessible à toutes les catégories de population. Elle met l'accent sur la gestion du combat, l'analyse de l'environnement, et la préservation de soi en toute circonstance et se compose de deux parties principales :

- Le self-défense qui en est la charpente, et qui rassemble des techniques variées permettant de se défendre contre une grande variété d'attaques, armées ou non et de venir rapidement à bout d'un ou plusieurs assaillants.
- Le combat corps à corps qui constitue une phase plus avancée du Krav Maga, et inclut la dimension psychologique du combat (gérer le stress, travail à plusieurs, les armes...)



**SALLE
COMMUNALE 2^e étage**

INTERVENANT

WEBER Lionel

Association

"Alsace Close Combat"

1er dan Krav maga

Instructeur military krav maga

CQP moniteur d'art martiaux

Diplôme d'instructeur fédéral

PUBLIC

Adultes et ados dès 16 ans

COURS

Lundi : 18h30 à 20h00

ou /et

Vendredi : 19h00 à 20h30

TARIFS

250€/an

pour les 2 créneaux

ou 210€/an

pour un cours par semaine
tout compris

APPORTER

Certificat médical

PRÉVOIR

Protège - dents

gants de boxe

coquille

protège - tibia d'arts

martiaux

+ POUR LES FEMMES

protège-poitrine

(environ 60€)

RENSEIGNEMENTS

www.mjc-soultz.fr

(les stages feront l'objet
d'une publication sur le site
de la MJC et d'Alsace close
combat)

YOGA DU RIRE

Venez découvrir une méthode ludique, facile, accessible à tous, conviviale, anti-stress, meilleur sommeil, oxygénation du corps, confiance en soi, bien-être, lâcher prise.

YOGA DU RIRE A LA MJC DE SOULTZ



DANSE ET EXPRESSION

C'est l'histoire d'une rencontre entre une danseuse, une musicothérapeute et des personnes présentant une fragilité psychologique. Autour de la danse contemporaine : créer une alchimie.

La danse réconcilie le corps et l'esprit, elle permet d'être présent, d'autoriser son corps à percevoir, à ressentir et à exister à travers l'improvisation du geste. C'est être à l'écoute de sa sensibilité de la relation à l'autre. La danse est en chacun de nous et nous met en contact avec le partie vivante qui est en nous.

Nous vous proposons un atelier danse un samedi par mois de 10h à 12h mêlant danseurs, danseurs professionnels et personnes ayant une fragilité psychologique pour expérimenter ensemble.

Toute personne intéressée s'inscrit par le biais de la messagerie de la M.J.C. et sera recontactée.



SALLE 2 REZ-DE-CHAUSSÉE

INTERVENANTE
FRANÇOIS *Martine*
Professeure de Yoga

PUBLIC
Pour tous

COURS : à la MJC
Lundi: 19h00 à 20h00

TARIFS
160€/an ou 60€/trimestre

RENSEIGNEMENTS
06 82 99 37 08

APPORTER
Tenue souple et eau

SALLE COMMUNALE - 2^e étage

INTERVENANTES
Eve *KLEIN*
Danseuse chorégraphe
Rachel *RICHARD*
Musicothérapeute

PUBLIC
Pour tous

COURS :
Rentrée le 14 septembre
Un samedi par mois
de 10h00 à 12h00

TARIF
Activité gratuite

REMARQUE
**Inscription et adhésion
obligatoires
(carte de membre)**

NOUVEAUTÉ !
service location
disponible



Contact

Elisabeth : 0770692793
elisekopf@laposte.net



Où nous trouver ?

MJC de Soultz
40, rue Jean Jaurès
68360 Soultz

LES FOUS DU JEU

prêt
sur
15 jours

70€
à l'année
scolaire

Ludothèque de Soultz

La ludothèque propose des services de prêt et d'animation aux associations

**Une fête ? Une manifestation ?
Comment occuper petits et grands ?**

1
animatrice
pour animer
votre fête

jeux
en bois
XXL

Nouveauté !
Pack 10 jeux



TIR À L'ARC

Vous cherchez une activité divertissante où chacun peut tester son habileté tout en s'amusant ?

Le tir à l'arc est un sport d'adresse, de précision et de concentration qui est accessible à tous. Vous pourrez vous initier, vous perfectionner où même envisager de faire de la compétition. Le matériel est mis à votre disposition.

Adulte : 120€ licence comprise

Mineur -18 ans : 95 € licence comprise

Il y aura également la possibilité d'avoir une remise de 10% sur le 2ème enfant et de 20% sur le 3ème enfant.

Avec le partenariat de la MJC de Buhl vous pourrez avoir accès aux cours de la MJC de Buhl en devenant adhérent à celle ci (coût 20€) et avoir accès aux cibles extérieures.

Horaire des cours à Sultz :

Les jeudis de 18h à 19h30 pour les mineurs et de 19h30 à 21h pour les adultes.

Horaire des cours à Buhl :

Les mercredis de 17h à 18h30 pour les mineurs et de 18h30 à 20h pour les adultes.

L'entraîneur Éric BOHN est le même sur les 2 sites.

SALLE

COMMUNALE - 2^e étage

INTERVENANT

Éric BOHN

Entraîneur E1

PUBLIC : À partir de 8 ans

COURS :

Enfants: 18h00 à 19h30

Adultes: 19h30 à 21h00

les mercredis

Enfants: 17h00 à 18h30

Adultes: 18h30 à 20h00

TARIF ENFANT 95€/an

(licence/assurances 43€ et cours 52€)

TARIF ADULTE 120€/an

(licence/assurances 67€ et cours 53€)

REMARQUE

Licence comprise

Matériel à disposition

APPORTER

Certificat médical



STRETCHING^(S) GYM DOUCE^(GD) – PILATES^(P)

Un problème de dos ? Une envie de se remettre au sport en douceur sans blessures ? Ce cours s'adresse à vous ! Ghislaine vous aidera à travers cette pratique qui puise dans différentes techniques (ostéopathiques, kinésithérapiques, yoga, travail respiratoire, pilates)

Matériel:

- tapis de sol
- patins de gym ou chaussettes
- tenue confortable
- petite bouteille d'eau



JOUR	HEURE	NIVEAU
Lundi	8h45	2
	10h00	0 et 1
Mardi	10h00	0 et 1
	18h15	0 et 1
	19h30	2
Mercredi	18h15	0 et 1
	19h30	0 et 1
Jeudi	9h00	0 et 1
	10h15	0
Niveau 0 et 1 = STRETCHING / PILATES		
Niveau 2 STRETCHING / PILATES++		



SALLE
COMMUNALE – 2^e étage

INTERVENANTE
Ghislaine STAB
Éducatrice Sportive, diplômée d'État

COURS
(mixtes, durée: 1 h)

TARIFS
Au trimestre: 64€
ou 80€ si cours illimités
Annuel: 160€
ou 200€ si cours illimités

APPORTER
Certificat de non
contre-indication conseillé

RENSEIGNEMENTS
06 16 90 51 00

DES STAGES SERONT PROPOSÉS
PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES
Surveillez l'affichage et consultez le site de la MJC:
www.mjc-sultz.fr

POTERIE

ADULTES

Quelle que soit la technique enseignée (colombin, modelage...) la poterie demeure l'un des moyens les plus fascinants où le plaisir de toucher joue un rôle essentiel.



ENFANTS

Malaxer, pétrir la terre... Viens découvrir différentes techniques telles que le colombin, la plaque, le modelage et l'émaillage. Tout est mis à ta disposition pour emporter ta propre création réalisée et décorée de tes mains.



SALLE 6
1^{ER} ÉTAGE

INTERVENANTE

Béatrice NESTELHUT

PUBLIC

Adultes et enfants
de 7 à 13 ans

32 séances
de 2 h 30 pour les adultes
de 2 h 00 pour les enfants

COURS : les mercredis
Adultes : 19 h 00 - 21 h 30
Enfants : 10 h 00 - 12 h 00

TARIF ENFANT 170 €/an
TARIF ADULTE 280 €/an

Matériel et consommables
(émaux, terre, ...) compris

DES STAGES SERONT PROPOSÉS
PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

Surveillez l'affichage et consultez
le site de la MJC ou utiliser l'adresse
email pour connaître nos propositions:

WWW.MJC-SOULTZ.FR

ATELIER VITRAIL

MÉTHODE TIFFANY

Venez découvrir le travail du verre à travers le jeu des couleurs : créativité et patience sont les deux points forts de cette activité.

Un cours parallèle terre/verre est instauré pour ceux qui le souhaiteraient, la matière est payable en supplément et en fonction de la consommation.



SALLE 6
1^{ER} ÉTAGE

INTERVENANT

Denis RICHARD

32 séances
de 2 h 30 pour les adultes

PUBLIC

Adultes

places limitées à 3/4 personnes

COURS

Mercredi de 19h à 21h

TARIF

80€/an ou 30€/trimestre

(coût de fonctionnement)

+ coût du matériel,
selon consommation

(1 pièce 20/20 : environ 30€)

REMARQUE

Outillage mis à disposition

COUTURE

"Vous qui avez toujours rêvé de créer vos propres vêtements sans jamais passer à l'acte, les cours de couture de la MJC sont pour vous ! Vous y trouverez patrons, machines, à coudre, surjetteuse ainsi que l'aide précieuse de Maria et sa patience légendaire, que vous soyez débutants ou confirmés."



PATCHWORK

Assembler des morceaux de tissus en découvrant diverses techniques, en jouant avec les couleurs et les motifs pour réaliser des panneaux, plaids, sacs, coussins... Et vous pourrez même les embellir de diverses broderies.



SALLE 2 REZ DE CHAUSSÉE

INTERVENANTE
Maria LOMBARDO

PUBLIC Adultes

32 séances de 2 h

COURS

Mercredi: de 18 h à 20 h
Mardi, Mercredi et Jeudi:
de 20 h à 22 h

Pour les enfants :
Mercredi: de 15h30 à 17h30

TARIF

160 €/an ou 60 €/trim.

DES STAGES SERONT PROPOSÉS

Surveillez l'affichage
et consultez le site de la MJC

WWW.MJC-SOULTZ.FR

SALLE 6 1^{ER} ÉTAGE

INTERVENANTE
Monique SCHNEIDER

PUBLIC
Adultes

32 séances de 2 h

COURS

Lundi: 19 h 30 à 21 h 30
Jeudi: 14 h 00 à 16 h 00

TARIF

50 €/an
pour une participation
hebdomadaire
soit lundi soit jeudi

FICHE D'INSCRIPTION 2020/2021

Information adhérent ou représentant légal

nom.....prénom.....

adresse.....

code postal..... commune.....

☎ fixe ☎ portable.....

✉ mail (*obligatoire*).....

Conjoint ou 2^{ème} parent (si l'inscription concerne un enfant)

nom.....prénom.....

☎ fixe ☎ portable.....

✉ mail (*obligatoire*).....

Activités fréquentées (remplir une ligne par personne inscrite)

nom - prénom des personnes à inscrire	date de naissance - âge	activités - jour - horaire	prix
TOTAL			

Adhésion

individuelle 18 ans et +
nombrex 20 €

enfant - 18 ans
nombrex 15 €

famille
25 €

Paiement

Mode de paiement :

annuel en 1 x

annuel en 3 x
sans frais

trimestriel

Moyen de paiement :

Chèques
montant 1
montant 2
montant 3

Espèce (noter la date)
montant 1
montant 2
montant 3

Réduction (indiquer type et montant de la réduction)
.....

TOTAL GÉNÉRAL (cotisation + adhésion)

bois&techniques ETUDES, CONSEILS REALISATIONS

- Renforcements de structures bois
- Transformations de charpentes
- Réparations par résine époxy
- Colombages anciens
- Lucarnes, velux, bardages
- Charpente - MOB - Plancher

03 89 53 36 58 - bois-techniques@orange.fr
19 rue de l'Industrie - SOULTZ - www.bois-techniques.fr

Siret: 507215000020

ECLAIR CITY Association de professionnels du dépannage

06 80 87 36 65

ELECTRICITE SANITAIRE PLACO

svde.fr@orange.fr - 12 rue Industrie 68360 SOULTZ

Siret: 5106280200029

Siret: 79411013000026

DAE Concept
Domotique Automatismes
Electromécanique

Electricité générale
Tertiaire et Industrielle
Domotique Automatismes
et Electromécanique

5 rue Bernard Meyer
68360 SOULTZ
Tél. : 03 89 48 04 01
www.dae-concept.fr

Installations neuves
et rénovations
Mise aux normes
et Dépannage

HORTICULTURE LAUCHER
Producteur détaillant

Géraniums, replants de légumes
Légumes frais de saison

2, route d'Issenheim • 68360 SOULTZ
Tél./Fax: 03 89 76 94 50 • Port. 06 89 20 02 46

Siret: 8030346000115

QUAT' PAT SERVICES



UN SPÉCIALISTE AU SERVICE DE VOS ANIMAUX

FB@quatpatservice - Tél. 06 65 19 86 35

Siret: 5109713500027

HEM Tôlerie
SOULTZ Thermolaquage

1 rue de l'Industrie - 68360 SOULTZ
Tél. 03 89 74 53 10 - Fax 03 89 76 00 66
contact@heidinger-ebel.com

Siret: 4833684400017

ARTISAN BOULANGER

MARIE ET JEAN-PIERRE PERRIN
BANETTE

12 rue Théodore Deck Prolongé
68380 SOULTZ • 03 89 76 01 40
Du Lundi au Vendredi: 5h30 à 19h30
Samedi: 6h à 17h • Dimanche: 6h30 à 12h30

68500 GUEBWILLER
Tél. 03 89 76 90 01
Ouvert 7j/7
Du lundi au vendredi: 5h15 à 19h15
Samedi: 5h15 à 18h
Dimanche et jours fériés: 5h30 à 13h

68500 MERXHEIM
Tél. 03 89 83 09 22
Ouvert tous les jours
de 6h à 12h15
Samedi: 6h à 12h30
Dimanche: Fermé
Fermé les jours fériés

Siret: 44849529

Garage GROSS RENAULT RENAULT La vie, avec passion



28 A rue de la Gare
68500 **MERXHEIM**
Tél. **03 89 76 94 65**
Fax. 03 89 76 45 18
E-mail: ggegross@free.fr

Siret: 45081462900017

La boîte à fring'



68 rue Jean Jaurès - 68360 SOULTZ
03 89 83 95 67 - laboiteafring@gmail.com

Siret: 3798214200033

LISTE DE SYMPATHIE

PÂTISSERIE CÉLINE ET MICHEL 65 rue De Lattre de Tassigny - 68360 SOULTZ
Tél. **03 89 76 95 92**

RESTAURANT LE BELLEVUE 28 route de Wuenheim - 68360 SOULTZ
Tél. **03 89 76 55 21**

COIFFURE INTREPIDE 13 route de Guebwiller - 68360 SOULTZ
Tél. **03 89 37 89 51**

BIJOUTERIE OLIVIER TSCHAEN 11 rue de Lattre de Tassigny - 68360 SOULTZ
Tél. **03 89 62 11 63**

**ARTISANS et
COMMERCANTS**

qui ont permis
la réalisation de cette revue,
faites-leur confiance lors
de vos achats !



- **Honoraires réduits et dégressifs** jusqu'à 2%
- **VENDEURS** : vendez plus vite
- **ACQUEREURS** : achetez moins cher
- **Estimation gratuite**



Colmar 03 89 23 87 30
Guebwiller 03 89 28 64 54
Cernay 03 89 38 51 60
Rixheim 03 89 43 19 89
www.4immobilier.com
www.habiter.alsace

Carte professionnelle n° CPI 6801 2016 000 009 456 - RCS de Colmar N° 451 911 564

* Forfait de 4800€ TTC, jusqu'à un prix de vente de 120000€ TTC, net vendeur, dans le cadre d'un mandat de vente exclusif.

Zone peinture .fr

Boutique en ligne
avec livraison à domicile
ou retrait en magasin

Siret: 841126750018

MUSÉE DU VIGNERON
VISITE
DÉGUSTATION
CONSEIL
GRATUIT

7J/7

Siret: 7789771400020

ACCORDS
METS / VINS
POUR
VOS REPAS
DE FÊTES

La Cave du Vieil Armand

1 ROUTE DE CERNAY - 68360 SOULTZ - WUENHEIM - Tél. 03 89 76 73 75
CAVEAU@CAVEVIEILARMAND.COM WWW.CAVEVIEILARMAND.COM

UN JOUR D'ACCIDENT EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. A CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

BREGOLIN Mario

Chauffage - Solaire
Energie Renouvelable

Siret: 8419604040017

6 rue de Reims - 68500 GUEBWILLER
Tél./Fax 03 89 74 61 47 - 06 86 79 33 16
mario.bregolin@orange.fr

Fourniture et pose de CARRELAGE

RIZZO

Siret: 4434608290015

RIZZO Frères s.a.r.l.

15, rue Robert Beltz - 68360 SOULTZ
Tél/Fax: 03 89 76 80 11
Port. 06 20 45 43 10 - Port. 06 08 64 72 16
Email: rizzofrancorizzofreres@sfr.fr