



ACTIVITÉS STAGES

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

mjc-soultz.fr

Dès la rentrée
9 septembre 2024

SAISON 2024 - 2025



Siren: 450814629

Menuiserie Bois Service

• PARQUET • PORTE • MEUBLE & DRESSING sur mesure
• PERGOLAS • CUISINE sur mesure • MENUISERIE Intérieur Extérieur

Jean HICKENBICK 06 49 12 65 38

2B rue des Archers - 68360 SOULTZ
menuiserie.bois.service@gmail.com
www.menuiserie-bois-service.fr

 **ECLAIR CITY** appel à rénovation et dépannage

06 80 87 36 65

ELECTRICITE SANITAIRE PLACO

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

Siren: 450832002

Siren: 794110130

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
Installations de bornes
pour voitures électriques

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

Siren: 38130346

Siren: 82751663400017

dietplus 

Le spécialiste du rééquilibrage alimentaire

Franchisé dietplus commerçant indépendant

Guebwiller

Tél. 03 89 81 82 63
Mail: guebwiller@dietplus.fr
Facebook: dietplus Guebwiller

10 rue Théodore Deck
68500 Guebwiller

dietplus.fr

HEM SOULTZ

Tôlerie Thermolaquage

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

Siren: 49430944

Siren: 450814629

Garage GROSS

RENAULT 



28A rue de la Gare
68500 MERXHEIM
Tél. 03 89 76 94 65
e-mail: renaultgross@orange.fr

La Table de Fred

RESTAURANT
Terrasse d'été

www.restaurant-latabledefred.com
RestaurantLaTableDeFred

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

restaurantlatabledefred@outlook.fr

Siren: 80203967

Fermeture dimanche & lundi

Siren: 843318338

Aux Secrets des Fleurs

8 rue du M^{lle} de Lattre de Tassigny
68360 SOULTZ

Tél. 03 89 74 72 02

Commandez par  et réglez par 

BREGOLIN Mario

Chauffage - Sanitaire
Installations neuves - Rénovations - SAV



18 route de Guebwiller | 03 89 74 61 47 - 06 86 79 33 16
68360 SOULTZ | mario.bregolin@orange.fr

Siren: 841960404

LISTE DE SYMPATHIE

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
---	---	---

Sommaire

• Mot du Président	page	3
• Infos pratiques	page	4
• Stretching - Gym douce - Pilates adultes.....	page	5
• Tir à l'Arc adultes et enfants	page	6
• Patchwork	page	7
• Couture	page	8
• Poterie	page	9
• Vitrail	page	10
• Cours de cuisine à thèmes	page	11
• Sorties plantes	page	12
• Zumba Fitness	page	13
• Yin Yoga	page	14
• Fiche d'inscription	page	15

Mot du Président

Nous avons le plaisir de vous présenter la nouvelle plaquette des activités que va vous proposer la MJC dès la rentrée.

2024 aura été l'année des retraitées, en effet nos trois salariées présentes depuis plusieurs années ont fait valoir leurs droits à une retraite bien méritée.

Malgré tout 2 ont choisi de continuer encore un peu avec nous alors qu'une autre change de structure à cette occasion.

C'est pour vous un changement qui vous permettra, je l'espère, d'apprécier nos nouvelles animatrices.

Ainsi, la transition amorcée lors de la saison 2023-2024 sera complète cette année, merci de leur faire confiance et d'avoir confiance dans nos choix,

Le président, toute l'équipe des bénévoles de la MJC ainsi que ses animatrices vous souhaitent une bonne rentrée.

**Cordialement,
le président Denis RICHARD**

Infos Pratiques

Rentrée à compter du 9 septembre 2024 - Fin des activités le 20 juin 2025

Accueil: 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.
- 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 **09/09/2024** au **06/12/2024**
- 2^e : du **09/12/2024** au **21/03/2025**
- 3^e : du **24/03/2025** au **20/06/2025**

⚠ 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 sur le site internet de la MJC www.mjc-soultz.fr ainsi que par mail pour ceux qui le demanderont et sur la page Facebook de la MJC. Si vous êtes intéressé par un stage particulier, merci de nous en faire la demande nous essayerons d'y donner une suite favorable.

NOUVELLE
ANIMATRICE

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

Le dos fatigué ? Reprendre une activité en douceur ?
Garder ou retrouver de la souplesse ? Ces différents
cours sont fait pour vous.

Cette année une autre approche avec Anne : le
Pilâte Body'n Mind

Enchaînement de mouvements, dans la détente,
favorisant le renforcement
musculaire, la posture,
l'équilibre, la mobilité et la
souplesse.

Le Pilate améliore
considérablement votre
bien-être, vous aide à
prendre conscience de votre
corps, et ainsi augmenter
votre confiance en ses
capacités.



JOUR	HEURE
Lundi (Anne RISACHER)	8h45
	10h00
	18h30
Mardi (Eve KLEIN)	10h00
Mercredi (Sandrine ZWENGER)	18h15
	19h30
Jeudi (Anne RISACHER)	8h45



SALLE
COMMUNALE - 2^e étage

INTERVENANTE
Anne RISACHER
Eve KLEIN
Sandrine ZWENGER

COURS
(mixtes, durée: 1 h)

TARIFS
Au trimestre: 70€
ou 90€ si 2 cours semaine
Annuel: 170€
ou 210€ si 2 cours semaine

APPORTER
Certificat de non
contre-indication conseillé

RENSEIGNEMENTS
mjc.soultz@gmail.com

LES COURS DE RATTRAPAGES
SERONT PROPOSÉS SELON
DISPONIBILITÉS DES SALLES ET
POSSIBLE JUSQUE DÉBUT JUILLET
AFIN D'ATTEINDRE LES 32 SÉANCES
Surveillez l'affichage et
consultez le site de la MJC:
www.mjc-soultz.fr

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 : 180€ comprenant la licence, l'assurance et les cours

Mineur -18 ans : 140€ comprenant la licence, l'assurance et les cours

Pour information la licence adulte est de 47€ et enfant de 29€.

Le coût moyen des cours seul revient à 175€.

La MJC vous aide et supporte la différence, alors merci de répondre présent lors de nos sollicitations.

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

Dans le cadre du partenariat que nous réalisons avec la MJC de BUHL les archers de Buhl souhaitant bénéficier de l'entraînement « compétitions » sont invités à nous rejoindre.

SALLE
COMMUNALE - 2^e étage

INTERVENANTE
Solène THOMAS
Entraîneuse diplômée

PUBLIC : Adultes et enfants
à partir de 8 ans

COURS : le mardi
Enfants : 18h00 à 19h30
Adultes : 19h30 à 21h00

TARIF ENFANT 140€/an
(comprenant la licence, l'assurance
et les cours)

TARIF ADULTE 180€/an
(comprenant la licence, l'assurance
et les cours)

REMARQUE
Licence comprise
Matériel à disposition

APPORTER
Certificat médical



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 6
1^{ER} ÉTAGE

INTERVENANTE
Monique SCHNEIDER

PUBLIC
Adultes

32 séances de 2 h

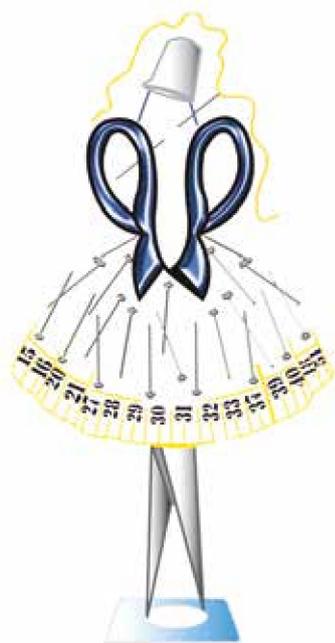
COURS
Mardi: 19 h 30 à 21 h 30
Jeudi: 14 h 00 à 16 h 00

TARIF
60 €/an
pour une participation
hebdomadaire
soit lundi soit jeudi



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 débutantes ou confirmées."



**SALLE 2
REZ DE CHAUSSÉE**

**INTERVENANTE
Maria LOMBARDO**

PUBLIC Adultes

32 séances de 2h

COURS

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

TARIF

230 €/an ou 90 €/trim.

DES STAGES SERONT PROPOSÉS

Surveillez l'affichage
et consultez le site de la MJC

WWW.MJC-SOULTZ.FR

POTERIE

ADULTES

Quelle que soit la technique enseignée (colombin, modelage...) la poterie demeure l'un des moyens le plus fascinant 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 10
1^{ER} ÉTAGE

INTERVENANTE
Béatrice NESTELHUT

PUBLIC Adultes

32 séances de 2 h

COURS

Lundi : de 19h à 21h

TARIF ADULTE 290€/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 utilisez 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 10
1^{ER} ÉTAGE

INTERVENANT

Denis RICHARD

32 séances de 2 h

PUBLIC

Adultes

places limitées à 3/4 personnes

COURS

Mercredi de 19h à 21h

TARIF

100€/an ou 45€/trimestre

(coût de fonctionnement)

+ coût du matériel,

selon consommation

(1 pièce 20/20 : environ 30€)

REMARQUE

Outillage mis à disposition

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.

Déroulé des ateliers 2024-2025 veuillez prendre connaissance de ceux ci en temps réel sur notre site et notre page Facebook. Merci de vous abonner pour mieux vous informer.

Principe cours adultes en soirée à une fréquence de l'ordre de 1 fois par mois les jours ne sont pas figés, cours enfants envisageable les mercredi lors des vacances scolaire,

Les coûts seront annoncés en même temps que le thème et différenciés selon celui-ci.

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 PRINCIPAL
Maxime FLORENCE
d'autres personnes
pourront assurer des
cours ludiques selon des
événements à venir

COURS
Un mardi par mois
Les dates seront annoncées
sur le site et la page
facebook de la MJC

TARIFS
15 €/séance

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



SORTIES PLANTES

Nous vous proposons une nouvelle thématique

Allier découverte et éveil des plantes sauvages qui nous entourent tout en profitant de ballades dans le secteur proche de Sultz.

Certaines plantes pourront donner lieu à des recettes originales qui seront proposées en cours de cuisine.

Les personnes intéressées s'inscriront en préalable. Dès que la nature et le temps le permettront, un mail préviendra les pré-inscrits ainsi que ceux de dernière minute environ 15 jours avant la réalisation de la sortie. La confirmation interviendra à ce moment.

Pour les non inscrits, la page Facebook de la mjc vous informera en temps utile de la tenue de la sortie.

Avertissement l'intervenant est amateur éclairé mais pas botaniste

REMARQUE : pour participer il y a quelques prérequis

- Pouvoir soutenir une marche de plusieurs kilomètres avec dénivelé conséquent
- Ne pas avoir de problèmes de santé incompatibles avec la marche.
- Porter des chaussures adaptées à la sortie.
- Prévoir dans tous les cas un sac à dos, des gants en cas de présence de plantes urticantes à proximité, un vêtement de pluie, un bâton de marche (qui peut avoir d'autres fonctions) et facultatif un couteau.
- Chapeau de soleil et bouteille d'eau

Dans la mesure du possible les départs et retours se feront depuis la mjc ; mais si cela s'avère nécessaire nous ferons du co-voiturage au départ de la MJC.

PENSEZ À VOUS ABONNER À CETTE PAGE POUR AVOIR LES DERNIÈRES INFOS.

INTERVENANT

Denis RICHARD

TARIFS

de 10€ à 15€ la sortie

REMARQUE

pour cette seule activité, la carte de membre n'est pas exigée

RENSEIGNEMENTS

mjc.sultz@gmail.com

NOUVEAUTÉ : ZUMBA FITNESS



La Zumba est une pratique de danse cardio qui est surtout une fête à chaque fois !

Danser et se dépenser en même temps à travers différents styles inspirés des danses latines et bien plus !

Des pas simples et fun accessibles à tous pour que la fête soit au rendez vous chaque semaine !

INTERVENANTE
Sandrine ZWENGER

32 séances de 45 minutes

PUBLIC Adultes

COURS
Vendredi à 17h 15

TARIF 180€/an

REMARQUE
Tenue confortable
et serviette si besoin



NOUVEAUTÉ : YIN YOGA

Vous sentez qu'une pause serait la bienvenue, que votre tête est bien remplie voir trop remplie, vous ou votre entourage ressentez les méfaits du stress, venez prendre un peu de temps afin de découvrir les bienfaits du YIN YOGA qui vous réharmonisera les énergies du corps

Yoga pratiqué au sol sur tapis confortable, avec des postures tenues un certain temps (3-10 min) avec pas ou peu de mouvement.

Bienfaits thérapeutiques et meilleur confort au niveau articulaire sur le long terme.

Vous apprécierez les bénéfices sur la santé de part le lien étroit entretenu avec la médecine traditionnelle chinoise.

S'offrir un temps d'arrêt pour bénéficier :

D'une réduction du stress quotidien, d'une meilleure souplesse corporelle (articulaire et fascias), d'une santé reboostée de l'intérieur, avec un esprit apaisé par une meilleure connaissance de soi.



SALLE
COMMUNALE - 2^e étage

INTERVENANTE
Sandrine ZWENGER
Diplômée et certifiée
YOGA IN

PUBLIC : Tout public plus particulièrement adultes

32 séances d'1h

COURS
Jeudi : de 10h15 à 11h15
Vendredi : de 18h15 à 19h15

TARIF
180€/an ou
70€/trimestre

REMARQUE
Apporter : tapis de sol (quelques uns sont disponibles à la MJC) tenue confortables au besoin patin de gym ou chaussettes.
Les accessoires sont mis gracieusement à disposition par la MJC

FICHE D'INSCRIPTION 2024/2025

Information adhérent ou représentant légal

nom.....prénom.....

adresse.....

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

☎ fixe ☎ portable.....

✉ mail (*obligatoire*).....

Conjoint ou 2ème 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

Espèce (noter la date)

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

TOTAL GÉNÉRAL (cotisation + adhésion)



immobilier

HONORAIRES RÉDUITS

**Honoraires réduits et dégressifs
jusqu'à 2% TTC, à la charge de
l'acquéreur**

**Colmar 03 89 23 87 30
Guebwiller 03 89 28 64 54**

**Cernay 03 89 38 51 60
Rixheim 03 89 43 19 89**

**ESTIMATION
GRATUITE**

www.4immobilier.com



www.habiter.alsace



Carte professionnelle CPI 6801 2016 000 009 456

Siren: 051917561

Zone peinture

Siren: 881126178

Vente et pose de peinture et lasure



3 rue de Hartmannswiller - 68500 BERRWILLER
Tél. 06 360 720 43 - www.zonepeinture.fr
contact@zonepeinture.fr

LA CAVE DU VIEIL ARMAND

SOULTZ-WUENHEIM



Vins et Crémants d'Alsace
Vins Biologiques (FR-BIO-01)
Produits de la Région
Paniers Garnis
Musée du Vigneron
Portes Ouvertes 1er W-E d'août

Siren: 77897110

LA CAVE DU VIEIL ARMAND - 7/7
1 Route de Cernay, 68560 SOULTZ-WUENHEIM
Tél. 01 89 76 73 75, caveau@cavevieuxarmand.com, www.cavevieuxarmand.com

VITO CONSEILS



Maitrise d'Œuvre
Construction et Rénovation
Architecture Bioclimatique
Etudes RT 2012 - Bbio - RT Réno



Siren: 5140698

170 rue de la République - 68500 GUEBWILLER
03 89 28 49 21
infos@vitoconseils.com - www.vitoconseils.com

ARTISANS et COMMERÇANTS

**qui ont permis la réalisation
de cette plaquette faites-leur
confiance lors de vos achats !**

AZUR IMPRIM Editions • 68000 COLMAR • Tél. 03 89 21 14 82 • e-mail: azur.imprim@orange.fr