

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 accueillons en 2025 trois nouveaux animateurs : Christophe Heitz qui remplacera Greg pour le Neurocognisport à l'année ainsi que Hak Bounahat et Lucie Dolmaire, qui proposeront 2 nouvelles activités, la Gym sur chaise pour l'un et le stretching et yoga pour l'autre. Nous espérons que ce programme vous plaira et vous permettra de passer avec l'ASB une excellente saison 2025-2026. Bienvenue aux nouveaux membres, ravies de retrouver les habitué(e)s, nous espérons tous vous rencontrer lors de notre prochaine assemblée générale, le **10 Octobre 2025** ! Bonne année sportive à toutes et tous !

Le comité de l'ASB

Dates à retenir :

- **Début des cours :** **15 septembre 2025**
- **Assemblée générale :** 10 octobre 2025, salle Wihr, 7 rue de Fortschwihr à Horbourg-Wihr
- **Congés scolaires :**
 - Vacances de la Toussaint : 18 octobre au 02 novembre 2025
 - Vacances de Noël : 20 décembre 2025 au 04 janvier 2026
 - Vacances d'hiver : 14 février au 01 mars 2026
 - Vacances de printemps : 11 au 26 avril 2026
- **Fin des cours :** **19 juin 2026**

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 et jours fériés ou à la demande de la mairie.**

Pensez à apporter vos bâtons pour la Marche Nordique (Prévoir avec gantelets amovibles), une paire de baskets réservées pour la pratique à l'intérieur et votre tapis.

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 inexpliquée ?		
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 2025 / 2026

SWIHR = Salle WIHR, 7 rue de Fortschwihr – Horbourg Wihr
SMAR = Salle école marronniers, 12 rue des écoles Horbourg Wihr
SK, SK1 = Salle Kastler, 9 rue de Lorraine – Horbourg Wihr / RDC, 1^{er}

JOUR	N°	HORAIRE	DESCRIPTIF	ANIMATEUR	SALLE	TARIF	Prix/cours
LUNDI	1	09h30-10h30	Gym bien-être du dos et étirements	Nadja Peris	SK1	60 €	1,88 €
	2	10h45-11h45	Gym bien-être du dos et étirements	Nadja Peris	SK1	60 €	1,88 €
	3	15h30-16h30	Pilates	Martine Voltz	SK1	100 €	3,13 €
	4	16h00-17h00	Gym sur chaise, bien vieillir	Hak Bounahat	SMAR	60 €	1,88 €
	5	16h45-17h45	Pilates	Martine Voltz	SK1	100 €	3,13 €
	6	16h45-17h45	Gym modérée	Michelle Danail	SK	50 €	1,56 €
	7	17h15-18h15	Gym sur chaise, modérée	Hak Bounahat	SMAR	60 €	1,88 €
	8	18h00-19h00	Pilates	Martine Voltz	SK1	100 €	3,13 €
	9	18h00-19h00	Récabac	Catherine Grandmougin	SWIHR	120 €	3,75 €
	10	18h30-19h30	Gym bien-être du dos et étirements	Nadja Pérès	SMAR	60 €	1,88 €
	11	19h15-20h15	Récabac	Catherine Grandmougin	SWIHR	120 €	3,75 €
	12	20h00-22h00	Volley loisirs	Louis Walter	SK	120 €	3,75 €
MARDI	13	09h00-10h00	Gymnastique dynamique	Michelle Danail	SK	50 €	1,56 €
	14	09h00-10h00	Neurocognisport	Christophe Heitz	SK1	190 €	5,94 €
	15	10h00-11h30	Marche Nordique	Jean-Marc Hegy	EXT	70 €	2,19 €
	16	10h15-11h15	Neurocognisport	Christophe Heitz	SK1	190 €	5,94 €
	17	18h30-19h30	Sophrologie	Annie Lemire	SMAR	100 €	3,13 €
	18	18h45-19h45	Gym fitness	Pascale Jauss	SK1	60 €	1,88 €
MERCREDI	19	18h00-19h00	Gym cardio renforcement musculaire	Jeannine Armbruster	SWIHR	60 €	1,88 €
	20	18h00-19h00	Stretching	Lucie Dolmaire	SMAR	60 €	1,88 €
	21	19h05-20h05	Yoga	Lucie Dolmaire	SMAR	80 €	2,50 €
	22	19h15-20h15	Choré- Renfo. Muscles-Etirement	Jeannine Armbruster	SWIHR	60 €	1,88 €
JEUDI	23	09h00-10h00	Gym dynamique	Michelle Danail	SK	50 €	1,56 €
	24	14h30-15h30	Pilates avancé	Martine Voltz	SK1	100 €	3,13 €
	25	15h45-16h45	Pilates	Martine Voltz	SK1	100 €	3,13 €
	26	17h15-18h45	Qi Gong	Yolande Gonzalez	SK1	130 €	4,06 €
	27	18h00-19h00	Renforcement musculaire-CAF	Michelle Danail	SMAR	50 €	1,56 €
	28	19h00-20h00	Renforcement musculaire-CAF	Michelle Danail	SMAR	50 €	1,56 €
VENDREDI	29	08h45-09h45	Gym bien-être du dos et étirements	Nadja Peris	SK1	60 €	1,88 €
	30	10h00-11h00	Gym bien-être du dos et étirements	Nadja Peris	SK1	60 €	1,88 €
	31	11h00-12h00	Gym bien-être du dos et étirements	Nadja Peris	SK1	60 €	1,88 €

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.

Sans contact de notre part, votre inscription est validée.