

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 vous annonçons déjà la prochaine saison 2026-2027 de l'ASB HW. Vous trouverez au verso de ce bulletin d'informations la liste des cours proposés à la rentrée. Nous accueillerons cette année deux nouveaux animateurs : Hamady Mamoudou et Ronan Schultz. Certains de vos cours, à la demande des coaches, vous seront proposés à un nouvel horaire ou dans une autre salle, soyez vigilants ! Nous espérons que ce programme vous plaira et vous permettra de passer avec l'ASB une excellente saison 2026-2027. Bienvenue aux nouveaux membres, ravies de retrouver les habitué(e)s, nous espérons tous vous rencontrer lors de notre prochaine assemblée générale, le **16 Octobre 2026** ! Bonne année sportive à toutes et tous !

Le comité de l'ASB

Dates à retenir :

- **Début des cours :** **14 septembre 2026**
- **Assemblée générale :** 16 octobre 2026, salle WIHR, 7 rue de Fortschwihr à HW
- **Congés scolaires :**
 - Vacances de la Toussaint : 17 octobre au 01 novembre 2026
 - Vacances de Noël : 19 décembre 2026 au 03 janvier 2027
 - Vacances d'hiver : 20 février au 07 mars 2027
 - Vacances de printemps : 17 avril au 02 mai 2027
- **Fin des cours :** **18 juin 2027**

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 pour la Marche Nordique à apporter vos bâtons avec gantelets amovibles et pour la pratique en salle, une paire de baskets propres 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 2026 / 2027

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
LUNDI	1	09h30-10h30	Gym bien-être du dos et étirements	Nadja Peris	SK1	60 €
	2	10h45-11h45	Gym bien-être du dos et étirements	Nadja Peris	SK1	60 €
	3	15h30-16h30	Pilates	Martine Voltz	SK1	100 €
	4	16h15-17h15	Gym sur chaise, bien vieillir	Hak Bounahat	SMAR	60 €
	5	16h45-17h45	Pilates	Martine Voltz	SK1	100 €
	6	16h45-17h45	Gym modérée	Michelle Danail	SK	60 €
	7	17h15-18h15	Gym sur chaise, modérée	Hak Bounahat	SMAR	60 €
	8	18h00-19h00	Pilates	Martine Voltz	SK1	100 €
	9	18h00-19h00	Récabac	Catherine Grandmougin	SWIHR	120 €
	10	18h30-19h30	Circuit Training	Hamady Mamoudou	SMAR	60 €
	11	19h15-20h15	Récabac	Catherine Grandmougin	SWIHR	120 €
	12	20h00-22h00	Volley loisirs	Louis Walter	SK	120 €
MARDI	13	09h00-10h00	Gymnastique dynamique	Michelle Danail	SK	60 €
	14	09h00-10h00	Neurocognisport	Christophe Heitz	SK1	150 €
	15	10h00-11h30	Marche nordique	JM Hegy / L Barbier	EXT	70 €
	16	10h15-11h15	Neurocognisport	Christophe Heitz	SK1	150 €
	17	17h15-18h15	Gym bien-être du dos et étirements	Nadja Péris	SK1	60 €
	18	18h00-19h00	Pilates	Ronan Schultz	SWIHR	100 €
	19	18h00-19h00	Circuit Training	Hamady Mamoudou	SMAR	60 €
	20	18h45-19h45	Gym fitness	Pascale Jauss	SK1	60 €
	21	19h15-20h15	CAF	Hamady Mamoudou	SMAR	60 €
	22	19h15-20h15	Zumba	Ronan Schultz	SWIHR	100 €
MERCREDI	23	15h45-16h45	Stretching	Lucie Dolmaire	SWIHR	60 €
	24	16h50-17h50	Yoga	Lucie Dolmaire	SWIHR	80 €
	25	18h00-19h00	Renforcement musculaire - CAF	Jeannine Armbruster	SWIHR	60 €
	26	19h15-20h15	Cardio Dance Flow	Jeannine Armbruster	SWIHR	60 €
JEUDI	27	09h00-10h00	Réveil musculaire	Hamady Mamoudou	SK	60 €
	28	14h30-15h30	Pilates avancé	Martine Voltz	SK1	100 €
	29	15h00-16h00	Gym douce	Ronan Schultz	SMAR	60 €
	30	15h45-16h45	Pilates	Martine Voltz	SK1	100 €
	31	17h15-18h45	Qi gong	Yolande Gonzalez	SK1	130 €
	32	18h00-19h00	Renforcement musculaire - CAF	Michelle Danail	SMAR	60 €
	33	19h00-20h00	Renforcement musculaire - CAF	Michelle Danail	SMAR	60 €
 VENDREDI	34	08h45-09h45	Gym bien-être du dos et étirements	Nadja Peris	SK1	60 €
	35	10h00-11h00	Gym bien-être du dos et étirements	Nadja Peris	SK1	60 €
	36	11h00-12h00	Gym bien-être du dos et étirements	Nadja Peris	SK1	60 €
	37	10h00-11h00	Réveil musculaire	Ronan Schultz	SMAR	60 €

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.