

## Bulletin d'information

### À CONSERVER

ASB HORBOURG-WIHR  
BP 17  
68180 HORBOURG-WIHR

**Adresse mail :** [asb.horbourg.wihr@gmail.com](mailto: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 ci-dessous la liste des cours proposés à la rentrée prochaine ; nous reconduisons les dernières nouveautés (Marche nordique, Qi Gong, Recabic pour lequel nous vous proposons un second cours cette année).

Nous espérons que ce programme vous donnera entière satisfaction et vous permettra de passer une excellente saison 2023-2024, en pleine forme, dans une ambiance où vous trouverez Amitié, Bien-être et Sérénité !

Bienvenue, belle année sportive à vous tous et au plaisir de vous rencontrer lors de notre prochaine assemblée générale le **20 Octobre 2023** !

Le comité de l'ASB

### Dates à retenir :

- **Début des cours :** **11 septembre 2023**
- **Assemblée générale :** 20 octobre 2023, salle Horbourg, rue des sports
- **Congés scolaires :**
  - Vacances de la Toussaint : 21 octobre au 05 novembre 2023
  - Vacances de Noël : 23 décembre 2023 au 07 janvier 2024
  - Vacances d'hiver : 24 février au 10 mars 2024
  - Vacances de printemps : 20 avril 2024 au 05 mai 2024
- **Fin des cours :** **14 juin 2024**

## 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**. Celui-ci, comme chaque année, fait l'objet d'un grand nettoyage pendant la saison estivale et lors de chaque congé scolaire. 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 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 2023 / 2024

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	10h30-11h30	Gym bien-être du dos et étirements	Nadja Peris	SK1	60 €	1,88 €
	3	16h30-17h30	Gym « Bien vieillir » : <i>équilibre et mémoire</i>	Martine Voltz	SK	50 €	1,56 €
	4	18h00-19h00	Pilates	Martine Voltz	PF	100 €	3,13 €
	5	18h15-19h15	Pilates	Nadja Peris	SK1	100 €	3,13 €
	6	19h30-20h30	Full Body Pilates	Pascale Jauss	PF	100 €	3,13 €
	7	20h00-22h00	Volley loisirs	Louis Walter	SK	120 €	3,75 €
MARDI	8	09h00-10h00	Gymnastique dynamique	Michèle Danail	SK	50 €	1,56 €
	9	10h00-11h30	Marche Nordique	Jean-Marc Hegy	EXT	70 €	2,19 €
	10	15h30-16h30	Gym modérée	Martine Voltz	SK	50 €	1,56 €
	11	18h00-19h00	Recabac avancé	Catherine Grandmougin	PF	120 €	3,75 €
	12	18h30-19h30	Sophrologie	Annie Lemire	SK1	100 €	3,13 €
	13	19h15-20h15	Gym fitness	Pascale Jauss	PF	50 €	1,56 €
MERCREDI	14	18h00-19h00	Gym cardio renforcement musculaire	Jeannine Armbruster	PF	50 €	1,56 €
	15	18h30-19h30	Recabac débutant	Catherine Grandmougin	SK1	120 €	3,75 €
	16	18h30-20h00	Yoga	Christine Meresse	SWIHR	120 €	3,75 €
	17	19h15-20h15	Step chorégraphié	Jeannine Armbruster	PF	60 €	1,88 €
JEUDI	18	09h00-10h00	Gymnastique dynamique	Martine Voltz	SK	50 €	1,56 €
	19	14h30-15h30	Pilates avancé	Martine Voltz	SK1	100 €	3,13 €
	20	15h45-16h45	Pilates	Martine Voltz	SK1	100 €	3,13 €
	21	17h15-18h45	Qi Gong	Yolande Gonzalez	SK1	130 €	4,06 €
	22	18h00-19h00	Gym modérée	Michèle Danail	PF	50 €	1,56 €
	23	19h00-20h00	Gym cardio renforcement musculaire	Michèle Danail	PF	50 €	1,56 €
VENDREDI	24	08h45-09h45	Gym bien-être du dos et étirements	Nadja Peris	SK1	60 €	1,88 €
	25	09h45-10h45	Gym bien-être du dos et étirements	Nadja Peris	SK1	60 €	1,88 €
	26	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<sup>er</sup>  
**PF** = Salle Paul Fuchs 8 rue du Jura – Horbourg Wihr  
**SWIHR** = Salle WIHR 7 rue de Fortschwihr – Horbourg Wihr