

Inscrite au registre des associations de Mulhouse depuis 1976  
Association agréée JEUNESSE ET SPORT depuis 1976



BANTZENHEIM

MJC



*C'est la rentrée !  
Tous à la MJC !*

**PROGRAMME DES ACTIVITÉS  
2025/2026**

Vous êtes de plus en plus nombreux à participer aux activités et aux événements organisés par l'ACL-MJC de Bantzenheim. Nous nous réjouissons et vous remercions cette année encore pour votre présence.

Un grand merci aux animateurs et bénévoles investis qui font vivre l'association.

Le comité et les responsables d'activités mettent tout en œuvre pour que vous passiez de bons moments dans les diverses activités.

De nouvelles activités vous sont également proposées cette année comme « Pilate Flow » et « Krav maga ». Bienvenue à elles !

L'année passée la MJC a participé au marché de la St Nicolas de Bantzenheim, à la journée mondiale du tricot et a proposé une pièce de théâtre. Nous espérons pouvoir pérenniser ces événements pour cette saison.

Nous restons à votre écoute et vous invitons à nous faire part de vos idées, suggestions et questions. N'hésitez pas à nous en faire part lors de la prochaine assemblée générale.

Excellente saison 2025-2026 à toutes et à tous.

**Rachel Grosheny,**  
Présidente de la MJC

L'ALC-MJC est une association à but non lucratif, gérée par un conseil d'administration bénévole. Elle est inscrite au registre des associations de Mulhouse et bénéficie de l'agrément « JEUNESSE et SPORT » depuis 1976. L'ALC-MJC est également affiliée à l'union départementale des MJC du Haut-Rhin et à l'union départementale du bénévolat et de la vie associative du Haut-Rhin (UDBA 68).

### **Le conseil d'administration**

**Rachel GROSHENY**, Présidente de la MJC

**Jean-Luc CARDOSO**, Vice-président

**Christiane LANGER**, Trésorière

**Maryka Guillot**, Trésorière adjointe

**Cédric CARDOSO**, Secrétaire

**Martine GRAUFFEL**, Secrétaire adjointe

**Tout adhérent peut participer à l'assemblée générale qui a lieu en début de saison.**



# SOMMAIRE

## ACTIVITÉS

### ARTS CRÉATIFS p.4

- Couture
- Tricot - crochet
- Travaux manuels textiles

**Nouveauté**

### CULTURELLES p.6

- Ludothèque
- Soirées jeux de société

**Nouveauté**

### BIEN-ÊTRE p.8

- Gym douce
- Pilates niveau 1 et 2
- Yoga

### ARTS MARTIAUX p.10

- Judo
- Karaté
- Krav maga
- Qi gong
- Tai chi chuan

**Nouveauté**

### RYTHMIQUES p.14

- Pilates flow
- Zumba

**Nouveauté**

### SPORTIVES p.15

- Badminton
- Tennis de table
- Parkour

# ACTIVITÉS

## ARTS CRÉATIFS

### COUTURE

**Mercredi de 14h00 à 17h30**

Tous les 15 jours

*Salle de réunion de la MJC*

**Tarif :** 20€ adhésion MJC comprise

RESPONSABLE

**Mme Catherine HUEBER**

☎ 06 35 49 29 09

Reprise le

**Mercredi 10 septembre 2025**

### TRICOT - CROCHET

**Jeudi de 15h00 à 17h30**

*Salle de réunion de la MJC*

**Tarif :** 10€ adhésion MJC

RESPONSABLE

**Mme Christa FAHNERT**

☎ 03 89 26 05 39

Reprise le

**Jeudi 11 septembre 2025**

# ACTIVITÉS

## ARTS CRÉATIFS

**Nouveauté**

### TRAVAUX MANUELS TEXTILES TRICOT - CROCHET - COUTURE : idées et conseils entre copines

**Mardi de 18h00 à 21h00**

*Salle de réunion de la MJC*

**Tarif :** 10€ adhésion MJC

RESPONSABLE

**Mme Muriel FELTIN**

☎ 06 70 29 34 53

Reprise le

**Mardi 2 septembre 2025**



# ACTIVITÉS CULTURELLES

## LUDOTHÈQUE

Lundi de 16h00 à 18h30

Mercredi de 15h00 à 18h00

**Tarif : 10€ adhésion MJC**

Emprunt :

- 15 € pour 10 jeux
- 20 € pour 20 jeux

Emprunt supplémentaire :

- 5 € pour 10 jeux

Jeux sur place (sans emprunt) : 10 €

RESPONSABLE

**Mme Michèle GICQUEL**

✉ ludo.bantzenheim@orange.fr

Reprise le

**Lundi 8 septembre 2025**



Site internet :

[jeuxlaime.e-monsite.com](http://jeuxlaime.e-monsite.com)

Découverte des jeux de la  
ludothèque sur :

<https://www.myludo.fr>

Suivez-nous sur 

**Ludothèque de Bantzenheim  
Jeux l'aime**

# ACTIVITÉS CULTURELLES

**Nouveauté**

## SOIRÉES JEUX DE SOCIÉTÉ

**Samedi de 19h30 à 23h30**

Tous les 2èmes samedis du mois  
*Salle de réunion de la MJC*

**Tarif :** entrée libre

RESPONSABLE

**Mme Stéphanie WILL**

**M. Joël LAPOTRE**

☎ 07 77 31 05 62

Reprise le

**Samedi 13 septembre 2025**



Initiation aux jeux de sociétés,  
accessible à tous à partir de 7 ans  
si accompagné.

"Jeux pour petits et grands,  
débutants ou confirmés : jeux de  
plateau, coopératifs, d'ambiance, de  
cartes, de dés... Il y en a pour tous  
les goûts !

Venez seul·e ou accompagné·e,  
Stéphanie et Joël se feront un plaisir  
de vous expliquer les règles."

# ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

RESPONSABLE

**Mme Estelle RUBIERO**

Coach Sportif

Diplômée d'État

☎ 06 09 35 34 81

✉ [estelle.rubiero@orange.fr](mailto:estelle.rubiero@orange.fr)

## GYM DOUCE

**Vendredi de 9h00 à 10h00**

Hors vacances scolaires

*Salle de danse*

**Tarif :** 140€/an + adhésion MJC

*Nombre minimum de personnes : 8*

1h de convivialité avec des exercices adaptés, variés pour améliorer l'équilibre, la force musculaire, la souplesse et la mémoire.

Reprise le

**Vendredi 12 septembre 2025**

## PILATES niveau 1 et 2

**Mercredi de 9h00 à 10h00**

Hors vacances scolaires

*Salle de danse*

**Tarif :** 195€/an + adhésion MJC

Possibilité de payer en 3 fois

*Nombre minimum de personnes : 6*

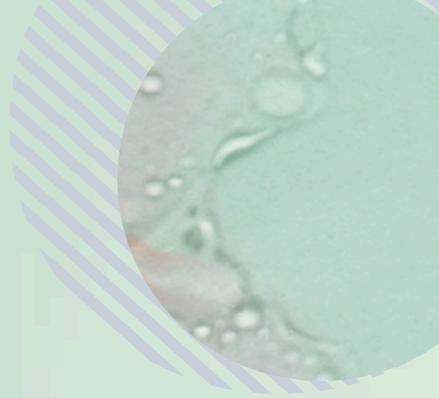
Ensemble d'exercices posturaux et en mouvements avec la respiration pour renforcer et étirer les muscles profonds et stabilisateurs.

Reprise le

**Mercredi 10 septembre 2025**



# ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE



## YOGA

**Lundi de 11h00 à 12h30**

**Ouvert à tous**

**(y compris seniors et personnes en situation de handicap).**

*Salle de danse*

**Tarifs :** 240€/an + adhésion MJC  
ou 90€ le trimestre + adhésion MJC

*Nombre minimum de personnes : 8*

Pas de station debout prolongée,  
utilisation de chaises.

### RESPONSABLE

**Mme Anne ZIMMERLE**

☎ 06 09 56 89 17

✉ [anne.zimmerle@gmail.com](mailto:anne.zimmerle@gmail.com)

Reprise le

**Lundi 15 septembre 2025**

# ACTIVITÉS

## ARTS MARTIAUX

### JUDO

**Lundi de 17h00 à 18h30**

Enfants de 6 à 10 ans

**Jeudi de 16h30 à 17h45**

Enfants de 4 et 5 ans

**Jeudi de 17h45 à 19h15**

Enfants de 8 ans et plus

*Dojo*

#### RESPONSABLES

**M. Cédric CARDOSO**

☎ 06 88 62 27 50

**M. Jean-Luc CARDOSO**

☎ 06 11 22 46 99

*Enseignants diplômés d'état.*

✉ bantzenheimjudo@gmail.com

Reprise le

**Lundi 1er septembre 2025**



#### **Tarif :**

1 pratiquant 120€

+ 1x10€ location judogi=130€

2 pratiquants 210€

+ 2x10€ location judogi=230€

3 pratiquants 290€

+ 3x10€ location judogi=320€

4 pratiquants 340€

+ 4x10€ location judogi=380€

5 pratiquants 390€

+ 5x10€ location judogi=440€

Licence FFJDA et adhésion MJC comprises.

Tarif dégressif dès l'inscription de 2 personnes de la même famille.

Prise en charge possible des enfants directement au Périscolaire de Bantzenheim.

# ACTIVITÉS

## ARTS MARTIAUX

### KARATÉ

**Mardi et vendredi  
de 18h00 à 19h00**

Hors vacances scolaires

**Enfants à partir de 7 ans**

**DÉBUTANT**

**Mardi de 19h00 à 20h15**

**Vendredi de 19h00 à 21h30**

Hors vacances scolaires

**CEINTURES AVANCÉES**

*Dojo*

**Tarifs :**

- de 14 ans : 110€/an

+ de 14 ans : 150€/an

Licence FFKDA et adhésion MJC  
comprises.

**RESPONSABLE**

**M. Michel HEROD**

*DIF Instructeur fédéral*

☎ 06 36 51 52 20

✉ karatebantzenheim@gmail.com

Reprise le

**Vendredi 12 septembre 2025**



# ACTIVITÉS

## ARTS MARTIAUX

**Nouveauté**

### KRAV MAGA

**Lundi de 18h45 à 20h00**

Adultes, ouvert à tous niveaux (+16 ans)

**Lundi de 20h15 à 21h30**

Adultes, cours réservé aux femmes (+16 ans)

**Mercredi de 16h30 à 17h45**

Adolescents, ouvert à tous niveaux  
(11ans et +)

**Mercredi de 18h30 à 19h45**

Adultes, ouvert à tous niveaux (+16 ans)

**Mercredi de 20h00 à 21h15**

Adultes, avancés (+16ans)

*Dojo*

**Tarif :**

Adultes : 250€

Femmes : 150€

Adolescents : 140€

Famille : -10%

Adhésion MJC comprise

**RESPONSABLE**

**M. Miguel ROMERO**

*DIF Instructeur fédéral*

☎ 06 22 90 22 43

✉ [kravmagavalorem@gmail.com](mailto:kravmagavalorem@gmail.com)

Reprise le

**Mercredi 8 septembre 2025**

Le **Krav Maga** est un système de défense et de combat au corps à corps. Il s'appuie sur le conditionnement des réflexes naturels du corps humain dont l'efficacité est régie par des PRINCIPES LOGIQUES. Ces principes « intelligents » et « de bon sens » font que chaque technique peut être expliquée de manière complètement logique. Ceci va permettre au cerveau de les conditionner en réflexe. Le corps entraîné va alors agir sans penser sous la pression du stress et/ou de la surprise : c'est le réflexe.

# ACTIVITÉS

## ARTS MARTIAUX

### QI GONG

**Mardi de 16h30 à 17h45  
et de 18h00 à 19h15**

*Salle de danse*

**Tarif : 60€/an**  
adhésion MJC comprise

Le Qi Gong est une gymnastique douce, un ensemble de mouvements simples et répétés plusieurs fois. Les exercices sont réalisés en accord avec la respiration et accompagnés d'un travail de concentration mentale. Le but étant de découvrir notre capacité à influencer positivement notre santé et notre état d'esprit.

#### RESPONSABLE

**M. Gérard LINDER**

☎ 06 76 85 90 20

✉ gerard.linder@outlook.com

Reprise le

**Mardi 16 septembre 2025**

### TAI CHI CHUAN

**Mardi de 19h30 à 21h00**

*Salle de danse*

**Tarif : 120€/an + adhésion MJC**

Le Tai-chi-chuan est un art énergétique et martial non-violent, une pratique ancestrale de santé. Alliant rigueur et douceur, il est au service du corps et de l'esprit.

Cours dispensé par M. Jean GOETZ  
Formateur de Tai Chi

#### RESPONSABLE

**Mme Jeanine BIXEL**

☎ 06 76 61 64 89

✉ j.bixel@orange.fr

Reprise le

**Mardi 23 septembre 2025**

# ACTIVITÉS RYTHMIQUES

**Nouveauté**

## PILATES FLOW

**Jeudi de 19h35 à 20h35**

*Salle de danse*

**Tarif :** 210€/an + adhésion MJC

*Nombre minimum de personnes : 12*

Une méthode douce et complète de renforcement musculaire profond, axée sur les principes de la méthode Pilates. Elle permet de tonifier l'ensemble du corps, d'améliorer la posture et de relâcher les tensions, pour un bien-être durable.

RESPONSABLE

**Mme Christelle LECHARPENTIER**

☎ 06 60 47 36 68

✉ fitnfun68@gmail.com

Reprise le

**Jeudi 11 septembre 2025**

## ZUMBA

**Jeudi de 18h30 à 19h30**

*Salle de danse*

**Tarif :** 155€/an + adhésion MJC

*Nombre minimum de personnes : 15*

Un cours de danse/fitness dynamique qui allie des chorégraphies latines simples à du cardio et du renforcement musculaire. Un combo fun, efficace et accessible à toutes et à tous !

RESPONSABLE

**Mme Christelle LECHARPENTIER**

☎ 06 60 47 36 68

✉ fitnfun68@gmail.com

Reprise le

**Jeudi 11 septembre 2025**

# ACTIVITÉS SPORTIVES

## BADMINTON

**Lundi de 17h00 à 22h00**

**Jeudi de 17h00 à 22h00**

**Samedi de 14h30 à 17h30**

Toute l'année

**JOUEURS CONFIRMÉS**

*Complexe sportif*

**Tarif :** 30€/an

adhésion MJC comprise

4pers./terrain – 5 terrains

RESPONSABLE

**Mme Christiane LANGER**

☎ 07 77 04 47 18 *uniquement par sms*

Reprise le

**Lundi 1er septembre 2025**

**(Fin des inscriptions au 3 Novembre)**

**Les adultes débutants et les adolescents à partir de 11 ans jouant avec un parent sont acceptés de 17h00 à 18h00.**

Les joueurs sont intégrés par la suite selon leur progression aux joueurs plus expérimentés. Vous pouvez bénéficier de conseils et d'explications lors des séances.

Matériel : Chaussure de salle à semelles claires et une raquette de badminton.

Consulter le responsable sur place pour la disponibilité des créneaux et des terrains.

Il faut impérativement remplir une fiche d'inscription pour inviter un joueur non adhérent à l'association et s'acquitter de 5€ (assurance/ volant) pour l'activité ponctuelle. Les 5€ sont déduits en cas d'inscription à l'année par la suite.

# ACTIVITÉS SPORTIVES

## TENNIS DE TABLE

---

**Lundi de 16h00 à 22h00**

**Mercredi de 16h00 à 22h00**

**Dimanche de 9h00 à 12h00**

Toute l'année

*Salle de danse*

**Tarif : 25€/an**

adhésion MJC comprise

### RESPONSABLES

**M. Patrick FREY**

☎ 03 89 26 20 54

**M. Alexandre ORGE**

☎ 06 72 20 58 57

Reprise le

**Mercredi 3 septembre 2025**

# ACTIVITÉS SPORTIVES

## PARKOUR

**Mercredi de 13h30 à 14h30**

Enfants de 5 à 6 ans (Maximum 15 places)

**Mercredi de 14h30 à 15h30**

Enfants de 7 à 9 ans (Maximum 15 places)

*Dojo*

**Tarif :** 150€/an + adhésion MJC

Le parkour est une discipline sportive où les pratiquants utilisent leur corps pour se déplacer en toute sécurité de manière fluide et efficace à travers différents types d'environnements.

RESPONSABLE

**M. Rémy LÉBOUC**

☎ 06 63 46 93 16

✉ [saiimiri.parkour@gmail.com](mailto:saiimiri.parkour@gmail.com)

Reprise le

**Mercredi 10 septembre 2025**



# RÉCAPITULATIF

| ACTIVITÉS                   | DATES DE REPRISE | ANIMATEURS                | JOURS ET HEURES  | TARIFS  | LIEU                       |
|-----------------------------|------------------|---------------------------|--|---|----------------------------|
| BADMINTON                   | 1er sept         | C. Langer                 | Lundi 17h00 à 22h00<br>Jeudi 17h00 à 22h00<br>Samedi 14h30 à 17h30<br><i>Toute l'année</i>   | <b>30€</b><br>adhésion MJC comprise   | Complexe sportif           |
| COUTURE                     | 10 sept.         | C. Hueber                 | Mercredi 14h00 à 17h30<br><i>Tous les 15j</i>  | <b>20€</b><br>adhésion MJC comprise   | Salle de réunion de la MJC |
| GYM DOUCE                   | 12 sept          | E. Rubiero                | Vendredi 9h00 à 10h00  | <b>140€/an</b> + adhésion MJC   | Salle de danse             |
| JUDO                        | 1er sept         | C. Cardoso<br>JL. Cardoso | Lundi 17h00 à 18h30<br><i>6 à 10 ans</i><br>Jeudi 16h30 à 17h45<br><i>4 à 5 ans</i><br>Jeudi 17h45 à 19h15<br><i>8 ans et plus</i>   | à partir de <b>120€/an</b><br>location judogi 10€<br>Licence FFJDA et adhésion MJC comprises  | Dojo                       |
| KARATÉ                      | 12 sept          | M. Herod                  | Mardi et vendredi 18h00 à 19h00<br><i>à partir de 7 ans</i><br>Mardi 19h00 à 20h15<br>Vendredi 19h00 à 21h30<br><i>Ceintures avancées</i>  | <b>110€/an</b> (- de 14 ans)<br><b>150€/an</b> (+ de 14 ans)<br>Licence FFKDA et adhésion MJC comprises                               | Dojo                       |
| KRAV MAGA                   | 8 sept           | M. Romero                 | Lundi 18h45 à 20h00<br><i>adultes (+16 ans)</i><br>Lundi 20h15 à 21h30<br><i>femmes (+16 ans)</i><br>Mercredi 16h30 à 17h45<br><i>adolescents (11 ans et +)</i><br>Mercredi 18h30 à 19h45<br><i>adultes (+16 ans)</i><br>Mercredi 20h à 21h15<br><i>adultes (+16ans) avancés</i> | Adultes : <b>250€/an</b><br>Femmes : <b>150€/an</b><br>Adolescents : <b>140€/an</b><br>Famille : <b>-10%</b><br>adhésion MJC comprise | Salle de danse et dojo     |
| LUDOTHÈQUE                  | 8 sept           | M. Gicquel                | Lundi 16h00 à 18h30<br>Mercredi 15h00 à 18h00  | <b>15€ / 10 jeux</b><br><b>20€ / 20 jeux</b><br>adhésion MJC comprise   | Ludothèque                 |
| PARKOUR                     | 10 sept          | R. Lebouc                 | Mercredi 13h30 à 14h30<br><i>5 et 6 ans</i><br>Mercredi 14h30 à 15h30<br><i>7 à 9 ans</i>  | <b>150€/an</b><br>+ adhésion MJC  | Dojo                       |
| PILATES FLOW                | 11 sept          | C. Lecharpentier          | Jeudi 19h35 à 20h35  | <b>210€/an</b><br>+ adhésion MJC  | Salle de danse             |
| PILATES NIVEAU 1 ET 2       | 10 sept          | E. Rubiero                | Mercredi 9h00 à 10h00  | <b>195€/an</b><br>+ adhésion MJC  | Salle de danse             |
| QI GONG                     | 16 sept          | G. Linder                 | Mardi 16h30 à 17h45<br>et de 18h00 à 19h15   | <b>60€/an</b><br>adhésion MJC comprise  | Salle de danse             |
| SOIRÉES JEUX DE SOCIÉTÉ     | 13 sept          | S. Will<br>J. Lapotre     | Samedi 19h30 à 23h30<br><i>Tous les 2e samedis du mois</i>   | <b>Entrée libre</b>   | Salle de réunion de la MJC |
| TAI CHI CHUAN               | 23 sept          | J. Goetz                  | Mardi 19h30 à 21h00  | <b>120€/an</b><br>+ adhésion MJC  | Salle de danse             |
| TENNIS DE TABLE             | 3 sept           | P. Frey                   | Lundi 16h00 à 22h00<br>Mercredi 16h00 à 22h00<br>Dimanche 9h00 à 12h00<br><i>Toute l'année</i>   | <b>25€</b><br>adhésion MJC comprise   | Salle de danse             |
| TRAVAUX MANUELS<br>TEXTILES | 2 sept           | A. Orge<br>M. Feltin      | Mardi 18h00 à 21h00  | <b>Adhésion MJC</b>   | Salle de réunion de la MJC |
| TRICOT - CROCHET            | 11 sept          | C. Fahnert                | Jeudi 15h00 à 17h30  | <b>Adhésion MJC</b>   | Salle de réunion de la MJC |
| YOGA                        | 15 sept          | A. Zimmerle               | Lundi 11h00 à 12h30  | <b>240€/an</b><br>+ adhésion MJC  | Salle de danse             |
| ZUMBA                       | 11 sept          | C. Lecharpentier          | Jeudi 18h30 à 19h30  | <b>155€/an</b><br>+ adhésion MJC  | Salle de danse             |

# CONDITIONS ET TARIFS

L'ACL-MJC de Bantzenheim propose une quinzaine d'activités pérennes et quelques activités occasionnelles durant l'année. Restez connectés à notre actualité sur Facebook : MJC Bantzenheim

N'hésitez pas à venir à la 1ère séance du cours qui vous intéresse pour pouvoir en savoir plus, c'est gratuit et sans engagement.

**L'adhésion à la MJC est de : 10€/personne** (que vous participiez à une ou plusieurs activités)

L'adhésion est nécessaire pour participer aux activités. Elle permet de :

- bénéficier d'une assurance
- participer aux dépenses indispensables de fonctionnement de l'ACL-MJC
- participer et voter à l'assemblée générale
- soutenir l'association pour la mise en place et la pérennisation des activités.

## Les tarifs

Pour certaines activités, un supplément est à payer directement aux animateurs ou à l'ACL-MJC. Vous trouverez, dans les pages précédentes, les informations pour chaque activité.

## INSCRIPTION ET INFOS DIVERSES

### Inscription

- Les formulaires d'inscription seront disponibles auprès de vos animateurs.
- Nous tenons à vous rappeler que toute année débutée est due dans sa totalité.
- Les formulaires, accompagnés du règlement de votre cotisation par chèque ou en espèces, devront être remis à votre animateur et selon les activités, dès la deuxième séance de participation.
- Fin des inscriptions fin novembre.
- **Contacts des animateurs et formateurs uniquement par sms.**

### Envie de nouvelles activités ?

Vous souhaitez animer une activité ou avez des demandes pour de nouvelles activités ?

N'hésitez pas à nous contacter :

[secretariat.mjc.bantzenheim@gmail.com](mailto:secretariat.mjc.bantzenheim@gmail.com)

### Vivre ensemble

Pour le bien-être de tous, et afin que la pratique de chacun soit agréable, nous vous demandons de garder les lieux aussi propres que vous les avez trouvés.



## **Infos pratiques**

**MJC - Maison pour tous**

**Rue de l'Est**

**68490 BANTZENHEIM**

 **[acl.mjc.bantzenheim@gmail.com](mailto:acl.mjc.bantzenheim@gmail.com)**

**Suivez-nous sur**

**Facebook : MJC Bantzenheim**

**Site de la Mairie : [Bantzenheim.fr](http://Bantzenheim.fr)**