

# Gymnastique Adultes



Au Dojo du complexe  
sportif de Berstett

Jeudi soir de 20h à 21h15

**Animatrice : Laetitia Delaunoy**

**Responsable : Marilène Gontier 03 88 59 48 75**

**Reprise jeudi 14 septembre 2017**



## Tennis de table

Inscriptions (lundi 11 septembre)  
et entraînements dans la nouvelle salle  
des fêtes de BERSTETT

**Lundi soir à 20h**

Championnat par équipes pour ceux  
qui souhaitent  
faire de la compétition



Renseignements et inscriptions :  
**Alain SPOHR 06 62 66 94 97**

## QI GONG

D'origine chinoise, le Qi Gong est un art  
énergétique qui allie automassages, postures  
statiques et mouvements, le tout associé à la  
respiration naturelle et à l'attention.

Ces exercices traditionnels mobilisent et  
harmonisent notre énergie vitale, développent  
notre concentration et nos capacités à lutter contre  
le stress.

Les mouvements détendent et assouplissent le  
corps, apaisent l'esprit, cultivent la vitalité, le  
dynamisme et la joie de vivre. Par le calme et le  
retour à soi il nous ouvre un espace de  
ressourcement.

Le Qi Gong s'adresse à tous les âges de la vie.  
L'activité se déroule le mardi soir de 19h00 à 20h30  
à la maison des associations à Rumersheim

**Animatrice : Nathalie KINTZ 06 75 36 07 43**

**Contact : Michèle GROSJEAN 03 88 69 55 63**

**Reprise le mardi 12 septembre 2017**

## BELOTE

Mercredi de 14h00 à 18h00 dans la  
nouvelle salle des fêtes de  
BERSTETT

Inscriptions et renseignements :

**Claude LICHTENTHALER**

**03 88 69 45 75**

**ou Benoit KALK**



## TAROT

Vendredi soir à 20h30  
à la maison des associations à  
Rumersheim

**Animateur : Didier URBAN**

**☎ 03 88 59 45 52**

