

CENTRE DE LOISIRS DE BERSTETT



ACTIVITES 2022/ 2023

CERAMIQUE POTERIE

Développement du sens artistique par la réalisation d'objets courants ou imaginaires

A la Maison des Associations à RUMERSHEIM



Ateliers Créatifs pour enfants :

Mercredi : de 14H00 à 15H30 à partir du mercredi

14 septembre

Animatrice : Sylvie SOMMACAL ☎ 03 88 51 21 32

☎ 06 35 94 65 47



Ateliers Créatifs pour adultes :

Mardi : de 14H à 17H à partir du 27 septembre (2 séances par mois)

Animatrice : Sylvie SOMMACAL ☎ 03 88 51 21 32

Jeudi : de 14H à 17H (1 semaine sur 2) à partir du 29 septembre

Animatrice : Véra PITH ☎ 03 88 69 77 82

de 20h00 à 22h30 : Cours animé par E. OST à partir du 29 septembre

Vendredi : de 14H00 à 17H00 à partir du 30 septembre

Animatrice : Evelyne OST ☎ 03 88 51 99 79 ou 06 26 27 73 15

Samedi : de 14H à 17H (2 séances par mois) à partir du 24 septembre

Animatrice : Maryse COMPARON ☎ 03 88 69 46 49



YOGA

Apprendre à travailler son corps et à se relaxer à l'aide de techniques de respiration (Pranayama) et de la pratique de posture (Asanas) pour se tonifier et assouplir son corps et son mental.

Lundi à la maison des associations à Rumersheim

Reprise lundi 5 septembre 2022

Horaire : 19h00 – 20h15

Animatrice : Maeva TAOA diplômée de Yoga

Contact : Michèle GROSJEAN 07 70 68 24 63



PEINTURE SUR SOIE
ADULTES

Travail des différentes techniques à
travers l'inspiration et l'envie de chacun.

Réalisation de foulard, abats jours, tableaux.
Samedi après-midi de 14h00 à 17h00 – selon
disponibilités – 2 séances par mois
reprise le 1^{er} octobre

À la maison des Associations à Rumersheim

Animation : Danièle WOLFF ☎ 03 88 20 91 48

La Frivolité

CREATION DE BIJOUX

Le Centre de Loisirs vous propose à compter de la
prochaine rentrée une initiation à l'art de la dentelle selon
la méthode : frivolité à la navette.



La frivolité c'est quoi ? : c'est une série de nœuds réalisés avec un fil
de coton ou polyester et reliés entre eux pour former des boucles et des
arcs. Cette technique ancienne et héritée de nos grands-mères est
adaptée à création de bijoux

Si vous êtes intéressés nous vous proposons de vous mettre
en relation avec Eliane Dossmann 06 25 75 36 80

LA MAISON DES ASSOCIATIONS RUMERSHEIM COURS

dessin et peinture techniques mixtes 2D

huile, acrylique, aquarelle, pastels, lavis
empreintes, crayons, collage, sable

inscription rentrée now !
rentrée mercredi 14 septembre
Corinne ALBRECHT
06 19 24 25 49

depuis 20 ans je vous propose mes expériences d'artiste
www.corinnealbrecht.eu

les mercredis sauf pdt les vacances scolaires

Gp1 14h00 - 15h30 : enfants

Gp2 15h45 - 17h30 : adultes

Gp3 17h45 - 19h30 : adultes

Cours de FITNESS Adultes



Au Dojo du complexe
sportif de Berstett

Jeudi soir de 20h à 21h00

Contact : Marilène Gontier 03 88 59 48 75

Reprise jeudi 8 septembre 2022



Tennis de table Jeunes et adultes

Inscriptions (lundi 5 septembre)
et entraînements à la
salle des fêtes de BERSTETT

Lundi soir à 20h

2 équipes en championnat



Inscription en loisirs (adultes et
enfants)

Renseignements et inscriptions :

Eric URBAN 06 30 38 75 51

TAROT

Vendredi soir à 20h00
à la maison des
associations à Rumersheim
Animateur : Didier URBAN



03 88 59 45 52



QI GONG

Trésor de la culture chinoise, la pratique du qi gong vous offre la possibilité de prendre part activement à l'entretien de votre vitalité et de votre dynamisme.

Le Qi Gong mobilise notre énergie interne, assouplit les articulations et renforce notre corps. Il nous apporte une détente intérieure et favorise notre Bien être.

Par sa dimension méditative le Qi Gong harmonise le corps et l'esprit, il nous invite à nous découvrir ou nous redécouvrir, parfois avec étonnement, et à savourer l'instant présent.



Le qi gong se compose à la fois :

- D'automassages
- De mouvements lents, amples et souples alliés à une respiration profonde et à la concentration.
- De méditation

Le qi gong est accessible à tous car il se pratique dans le respect des capacités de chacun. Il demande simplement de la patience, de la tolérance vis-à-vis de soi et de la persévérance.



QUAND: mardi matin de 9h à 10h30
& mardi soir de 19h30 à 21h

OÙ: Salle de Rumersheim

REPRISE: Mardi 13 septembre 2022

Nathalie KINTZ

- 06.75.36.07.43
- nathalie.qigong67@gmail.com



ZUMBA



Zumba adultes :

Mercredi soir : 20h00 – 21h00

à la salle des fêtes de Gimbrett
reprise et séance d'essai le
mercredi 7 septembre

Contact : Frédérique Claudel : 06 75 62 00 66



JUDO

Au dojo du complexe sportif
Renseignements et inscriptions le
mardi 6 septembre de 16h30 à 19h00
Reprise des entraînements le mardi 13
septembre 2022



Judo

2 séances offertes pour venir découvrir
ou redécouvrir le judo

- Pour les enfants nés à partir de 2018
- Prêt d'un kimono (contre caution)
- Club affilié à la Fédération Française de Judo

Enseignant: Gretz Romain
3ème Dan
Ancien Champion de France et membre
équipe de France Cadet

Renseignements complémentaires
avant les séances ou par téléphone:

Sébastien LASTHAUS : 03.90.29.01.03
après 19h00



Entraînement

Baby Judo 2017-2018
Mardi 16h30-17h30

Mini poussins 2014-2015
Mardi 17h30-18h30

Poussin et plus: à partir de 2013
18h30-19h30

Romain Gretz: 06.80.50.90.80

Le centre de loisirs de Berstett est une association à but non lucratif, gérée par une équipe de bénévoles qui mettent leurs compétences, leur temps libre et leur énergie à votre service ! Nous mettons en commun les moyens, les idées et les bonnes volontés pour développer des activités qui participent au bien-être et à la vie de nos villages. Venez rejoindre notre équipe, apportez vos idées, nous avons besoin de toutes les énergies !!!

Contacts :

Michèle Grosjean - secrétaire : 07 70 68 24 63

Sébastien Lasthaus - président : 03 90 29 01 03

lasthaus.seb@gmail.com

