

# *Centre socioculturel de la Montagne Verte*



*les activités de la saison  
2013 / 2014*

**10, rue d'Ostwald  
03 88 16 31 60**



Centre Socio Culturel  
de la Montagne Verte

**1, quai de la Flassmatt  
03 88 30 06 06**



**[www.cscmontagneverte.centres-sociaux.fr](http://www.cscmontagneverte.centres-sociaux.fr)**



## Bienvenue

Le Centre socioculturel de la Montagne Verte est un espace de rencontres, d'échanges, de formation, de loisirs, d'éducation et de citoyenneté. Notre projet, fidèle à l'éthique des Centres sociaux de France est basé sur le respect, la solidarité et la fraternité, socles indispensables pour bien vivre ensemble sur le quartier.

Une équipe de bénévoles et de salariés, à pied d'œuvre tout au long de l'année, est disponible pour faciliter votre vie quotidienne tant sur le plan des services que des loisirs. Néanmoins nous ne sommes pas un «superservice» auquel chacun viendrait chercher le «produit» dont il à besoin. Nous sommes avant tout une structure de proximité où chaque habitant, c'est-à-dire vous, a le droit et le devoir de s'investir, de participer, de débattre au sein de l'association pour s'écouter, se comprendre et agir pour un quartier plus juste, plus solidaire, plus fraternel.

Cette plaquette est peut-être le premier contact avec le Centre alors n'hésitez pas à venir à notre rencontre vous serez toujours les bienvenus.

Au plaisir de vous accueillir.

Jacques BARTHEL, Président

Michel QUENDERFF, directeur

### Bon à savoir :

**Le Centre vous accueille du lundi au vendredi :**

**En période scolaire :**

- . 10 rue d'Ostwald – 9h-12h (sauf mardi matin) / 14h-18h30
- . Quai de la Flassmatt - lundi/mardi/jeudi/vendredi – 14h-18h15
- Mercredi – 9h-12h / 14h-18h15

**Pendant les congés scolaires :**

- . Accueil uniquement au 10 rue d'Ostwald - 14h-18h

Pour bénéficier des activités proposées par le Centre, il est indispensable de s'acquitter de sa carte de membre (valable du 1er septembre 2013 au 31 août 2014).

<b>Carte familiale :</b>	<b>15 €</b>
<b>Carte individuelle :</b>	<b>10 €</b>
<b>Carte secteur jeunes (12-25 ans) :</b>	<b>3 €</b>
<b>Carte association :</b>	<b>30 €</b>

[www.cscmontagneverte.centres-sociaux.fr](http://www.cscmontagneverte.centres-sociaux.fr)





## Le matin avant l'école

### L'Accueil Loisirs

Réservé en priorité aux enfants du CP au CE2 dont les parents travaillent. Réveil en douceur et activités ludiques et variées sont proposées.

**Lieu et horaires :** dans les écoles de 7h30 à 8h20, hors vacances scolaires

Lundi, Mardi, Mercredi, Jeudi et Vendredi pour l'école Gutenberg ;

Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi pour les écoles E. Chatrian et Glienberg.

## Le soir après l'école

### L'Accueil Loisirs

Réservé en priorité aux enfants du CP au CM2 dont les parents travaillent. Des activités ludiques, éducatives et variées sont proposées tout au long de l'année. Accueil décomposé en 2 temps :

· Travail personnel de 20-30 minutes maximum. Temps ludique d'1 heure environ.

### **Lieux et horaires :**

Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi (hors vacances scolaires)

- Quai de la Flassmatt pour les enfants de l'école du Glienberg élémentaire de 16h30 à 18h15

- 10 rue d'Ostwald pour les enfants de l'école Gutenberg de 17h à 18h30

- Ecole E. Chatrian élémentaire pour les enfants de cette école de 16h30 à 18h15

### L'Entr'aide

L'entr'aide est un complément à l'école, sans pour autant s'y substituer. Cette aide spécifique vise à soutenir les enfants mais aussi les parents dans le suivi de la scolarité de leur enfant. Elle est réservée aux enfants du cycle 2 : CP- CE1

Accueil décomposé en 2 temps : - Travail personnel de 20-30 minutes maximum

- Travail sur projets spécifiques : 1 heure

### **Lieux et horaires :**

- Lundi et Jeudi pour les enfants de l'école du Glienberg de 16h30 à 18h15 au Quai de la Flassmatt

- Mardi et Vendredi pour les enfants de l'école Gutenberg de 17h à 18h30 au 10 rue d'Ostwald

## Les Mercredis et les vacances scolaires :

L'accueil de loisirs est un espace de socialisation où les enfants apprennent à faire seul, petit à petit, dans un environnement collectif où ils peuvent jouer, pratiquer des activités manuelles, bricoler, cuisiner, découvrir la nature et la culture, et plein d'autres choses en fonction de leurs besoins et envies. Les enfants sont sollicités pour la mise en œuvre d'actions et de projets, en fonction de leurs centres d'intérêts, par l'équipe d'animation. Des sorties à la journée ainsi que des activités extérieures peuvent être proposées.

L'accueil se fait au quai de la Flassmatt. Une équipe d'animation qualifiée et permanente permet aux enfants de vivre au mieux ces moments passés en accueil de loisirs.

**Horaires :** de 7h45 à 18h15

**Mercredis :** Accueil en ½ journée ou journée complète avec ou sans repas.

Réservation obligatoire au plus tard le vendredi précédent.

**Petites Vacances scolaires :** Accueil uniquement à la journée avec repas.

Réservation obligatoire selon un calendrier, renseignements auprès du CSC.

Lieu : **1 quai de la Flassmatt**

Tarifs base QF CAF	0-500 €	501-825 €	826-1150€	1151 € et +
<b>Accueil de loisirs du matin</b>				
ALSH Gutenberg	Trimestre : 70 €			
ALSH Gliesberg	Trimestre : 66 €			
ALSH Chatrian	Trimestre : 66 €			
<b>Accueil de loisirs du soir</b>				
Trimestre	45 €	68 €	91 €	116 €
Année	129 €	193 €	256 €	329 €
<b>Mercredis – Vacances scolaires</b>				
½ journée	2.20 €	3.30 €	4.90 €	6.50 €
Journée	4.40 €	6.50 €	9.70 €	12.90 €
Repas à l'unité	4.40 €			

- ♦ Ne sont pas compris les suppléments de certaines activités ou sorties.
- ♦ Pour tout retard, une pénalité forfaitaire sera facturée à hauteur de 4 € le ¼ d'heure.
- ♦ Adhésion à l'Association **obligatoire** : Carte familiale 15 € (valable du 01/09/13 au 31/08/14)

### Modalités pratiques :

- ♦ Un dossier administratif est réalisé avec les parents en début d'année (veuillez-vous munir du carnet de santé de l'enfant et de votre n° d'allocataire CAF).
- ♦ **Toute inscription et réservation n'est valable qu'accompagnée de son règlement, seul un certificat médical (donné dans les 48h peut justifier une absence).**

Coordinatrice Enfance Jeunesse : **Amina KHBAIZI- SAIDI – 03 88 30 06 06 – 03 88 16 31 60**



## Accueil au quotidien

Rencontres, échanges et discussions autour de différentes thématiques. Les animateurs sont là pour écouter et accompagner les jeunes dans la réalisation de projets divers (sorties à la journée, week-end, actions spécifiques, projet théâtre ou photo etc.).

Local ouvert les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 16h à 19h au 10 rue d'Ostwald.

## Les mercredis et vacances scolaires

Les animateurs proposent un large panel d'activités lié aux attentes des jeunes dans la limite des possibilités offertes. Au programme : activités de loisirs, sportives, culturelles, manuelles mais aussi sorties à la journée, ateliers de créativité ou d'expression, etc. Les programmes sont affichés régulièrement aux accueils et à l'espace jeune, qui est ouvert de 14h à 18h, pendant cette période.

## Aide aux devoirs

En partenariat avec les collèges Hans ARP de l'Elsau et Maxime ALEXANDRE de Lingolsheim.

Il s'agit d'offrir, à l'aide d'animateurs qualifiés, l'appui et les ressources dont les élèves ont besoin pour leur réussite scolaire. L'action débute à partir du 1<sup>er</sup> octobre.

Jours et horaires : les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 17h30 à 19h.

**Différentes activités de loisirs sont proposées pour les jeunes, n'hésitez pas à vous renseigner.**

Coordinatrice Enfance Jeunesse : **Amina KHBAIZI- SAIDI – 03 88 30 06 06 – 03 88 16 31 60**



## Être parent :

Pour passer du temps en famille...

- **Les ateliers parents-enfants** : de 14h à 16h30

- mercredis 11 et 18 décembre 2013 pour les bredele.
- mercredis 8 et 15 janvier 2014 pour la galette des rois.
- mercredis 12 et 19 mars 2014 pour les beignets et crêpes.

- **Les sorties familiales** : tout au long de l'année des sorties ludiques et de loisirs sont proposées. Didiland, l'écomusée, cirque, neige,...seront au programme !

- **Séjour familial été 2014** (début du projet : début octobre 2013). Présentez-vous aux accueils si vous êtes intéressés par un séjour en famille et en groupe et pour participer à des moments conviviaux.

Les outils des parents :

> **Les forums des parents** : 1 fois par trimestre vous pourrez rencontrer des intervenants spécialisés dans les questions liées à la parentalité. Entrée libre.

- samedi 23 nov. 2013 dans le cadre de la journée des droits des enfants
- La semaine du 24 au 30 mars 2014 dans le cadre de la semaine de la famille et de la parentalité
- samedi 24 mai 2014 pour le dernier forum

> « **Questions de parents** » : pouvoir exprimer ses questionnements sur l'éducation de ses enfants et de son rôle en tant que parent, c'est là que ça se passe. Confidentialité et entrée libre.

Le 1er mardi de chaque mois de 18h30 à 20h.

## L'espace prévention :

**Les conférences santé** : en lien avec le secteur « actions linguistiques ». Différents thèmes seront abordés : le cholestérol, comment préparer sa retraite, les rhumatismes...

Entrée libre. Une fois /trimestre. Dates et horaires à venir.

**Les Consom'acteurs** : pour maîtriser sa consommation et être vraiment acteur de son quotidien, différents ateliers vous sont proposés :

- conso-malin : pour faire des économies d'énergie et maîtriser son budget : échanges et astuces sont au programme ! En partenariat avec l'association **Familles Rurales**
- conso-cook : pour apprendre à cuisiner malin, à petit prix et équilibré.
- conso-écolo : pour apprendre à fabriquer des produits d'entretien écolo. En partenariat avec l'association **La Confédération Syndicale des Familles**

Le 1er vendredi de chaque mois de 9h à 11h.

**Cuisiner équilibré** : en partenariat avec l'association **Espoirs 67**. Chaque trimestre 2 temps pour apprendre ensemble à cuisiner équilibré : un parcours d'ateliers ludiques et un atelier cuisine équilibrée. 2 dates/trimestre. Dates et horaires se renseigner auprès des accueils.

## L'accès aux loisirs :

Le pass'activités : pour 15€/trimestre

Activités	Jours et horaires
Jeux de mots, jeux de lettres	lundi, 1 semaine/2
Atelier multimédia	- insertion professionnelle : lundi 16h-18h - initiation : mardi 9h-11h
Aérobic	mardi 9h-10h
Cuisinons ensemble	mardi 14h-16h30
Gym bien-être	jeudi 10h-11h
Atelier couture	jeudi 19h-21h
Atelier aiguilles	vendredi 14h-16h

**Terrasse aromatique et jardin à partager** : vous aimez jardiner et partager ? Alors rejoignez-nous pour créer, entretenir et profiter d'herbes aromatiques à partager et à utiliser durant nos ateliers cuisine.

**Montavélo** : apprenez à faire du vélo en cours individualisé. Intervenante : Chantal Krafft. Sur rendez-vous. 15€/an

**Cardioboxe** : en partenariat avec l'association **Espoirs 67**. Pratique de la cardioboxe avec une bénévole ancienne championne de boxe.

Le dimanche 12h30-13h30, hors vacances scolaires. 15€/trimestre.

## Les temps forts :

**Semaine du goût** : actions sur le thème de la cuisine et de la découverte du goût.

- Lundi 14 octobre 2013 – 9h-11h : parcours d'ateliers avec supports pédagogiques sur la cuisine équilibrée.
- Vendredi 18 octobre 2013 – 9h-11h : composition d'un menu équilibré en atelier cuisine
- Mardi 22 octobre 2013 – 14h-16h30 : les fruits, les légumes, ...et vous ? C'est à travers un parcours de 5 ateliers que grands et petits découvrent les fruits et les légumes, les différentes façons de les cuisiner, des recettes qui changent et leurs bienfaits !

**Journée de lutte contre les violences faites aux femmes** : en partenariat avec le CSC Elsau, les CMS Montagne Verte et Elsau et les associations de quartiers. Ciné, débats, expo et temps conviviaux autour de la question de la vie de couple.

Mercredi 27 nov. : soirée expo/questions et vendredi 29 nov. : soirée ciné/débat. Lieu à déterminer

**Journée des femmes** : en partenariat avec le CSC Elsau, les CMS Montagne Verte et Elsau et les associations de quartiers. Au programme : expo photos/interviews d'ados, théâtre, soirée à l'Opéra et des temps conviviaux autour des questions de mixité et de la place de la femme dans notre société. Date et lieux à venir.

**Semaine de la famille et de la parentalité** : du 24 au 30 mars 2014

Animations et actions seront proposées aux familles

## La permanence « info/conseil » :

La conseillère en économie sociale familiale est disponible pour toute question relative à la vie quotidienne (logement, budget, famille, documents administratifs,...).

Le jeudi de 14h à 16h. 10 rue d'Ostwald.



*Elles regroupent l'apprentissage ou le perfectionnement de la langue française pour adultes, et l'acquisition des principaux repères qui caractérisent la langue et la culture française pour bien vivre ensemble.*

## **Groupes de travail sur les compétences de base (parole, lecture, écriture)**

### ***Pratique du français***

Jeudi de 9h à 11h

Formatrice : Habiba AALLA ; démarrage : 26 septembre 2013

### ***Français femmes niveau débutant à l'écrit***

Lundi et jeudi de 9h à 11h

Formatrice : Jeannine MOINET ; démarrage : 12 septembre 2013

### ***Français femmes niveau intermédiaire (à l'oral et à l'écrit)***

Lundi de 14h à 16h et jeudi de 14h à 16h

Formatrice : Mina CANTARINI ; démarrage : 09 septembre 2013

### ***Français Langue Etrangère (F.L.E) niveau débutant***

Lundi de 9h à 11h et vendredi de 10h30 à 12h

Formatrice : Habiba AALLA; démarrage : 16 septembre 2013

### ***Français langue étrangère (F.L.E) niveau avancé***

Mardi de 9h à 10h30 et vendredi de 9h à 10h30

Formatrice : Habiba AALLA; démarrage : 13 septembre 2013

### ***Cours de perfectionnement***

Lundi de 18h30 à 20h30

Formatrice : Cécile WEBER ; démarrage : 16 septembre 2013

## **Aide spécifique dans le parcours d'insertion professionnelle**

Si vous ne maîtrisez pas bien la langue française et êtes demandeur d'emploi, vous pouvez vous engager dans une action de septembre à décembre qui comprend :

- Des **cours de français à visée professionnelle** ; 9h/semaine : Lundi et vendredi de 9h à 12h et mardi de 14h à 17h
- Un **atelier informatique** ; 2h/semaine : jeudi de 9h à 11h
- Un **rendez-vous hebdomadaire** le mercredi matin pour faire le point ; 1h30/semaine : de 9h à 10h30

Démarrage : 16 septembre 2013

Lieu : au 10 rue d'Ostwald, 67200 Strasbourg

## **Bon à savoir :**

Contact : **Fabienne HELFER**, coordinatrice des actions

Courriel : [f.helfer@cscmontagneverte.asso.fr](mailto:f.helfer@cscmontagneverte.asso.fr)

Inscription : Lundi et vendredi de 9 h à 12 h

Adhésion obligatoire avant l'entrée en cours, + 5,20 € de frais de fournitures



## Sept.

- **Mardi 3 :** **Reprise des activités du secteur enfants et jeunesse**
- **Samedi 7 :** **Journée d'information et d'inscription, de 10h à 16h - 10 rue d'Ostwald**  
Venez rencontrer et échanger avec les intervenants des activités de loisirs
- 10h-12h : Venez rencontrer les intervenants de l'école de musique
- 14h-16h : présentation des différents secteurs
- 10h-16h : **Démarrage de la saison 2013/2014**
- **Lundi 23 :** **Début des inscriptions pour les congés scolaires de Toussaint - ALSH 4/12 ans**

## Oct.

- **Mardi 1<sup>er</sup> :** **Début de : « Question de parents » - 18h30/20h**
- **Vendredi 4 :** **Début de : « Consom'acteurs » - 9h/10h30**
- **Du 14 au 22 :** **Actions dans le cadre de la semaine du goût**
  - \* Lundi 14 : Parcours d'ateliers sur la cuisine équilibrée – 9h-11h (lieu à déterminer)
  - \* Vendredi 18 : Atelier cuisine équilibrée – 9h-11h
  - \* Mardi 22 : « Les fruits, les légumes et vous » - 14h-16h30
- **Samedi 19 :** **Soirée jeux en famille – 19h30-22h**
- **du 19/10 au 03/11 :** **Congés scolaires de Toussaint**

## Nov.

- **Vendredi 8 :** **« Consom'acteurs » - 9h/10h30**
- **Samedi 23 :** **Forum parentalité (cadre de la journée internationale des droits des enfants).**
- **Lundi 25 :** **Début des inscriptions pour les congés scolaires de Noël - ALSH 4/12 ans**

## Déc.

- **Vendredi 6 :** **« Consom'acteurs » - 9h/10h30**
- **du 6 au 8 :** **Tournée Arachnima sur le quartier**
- **Mercredi 11 :** **Atelier parents/enfants - Confection de bredeles – 14h-16h30**
- **Samedi 14 :** **Fête du partage**
- **Mercredi 18 :** **Atelier parents/enfants - Confection de bredeles – 14h-16h30**
- **31 décembre :** **Soirée du nouvel an (grande salle du 10, rue d'Ostwald)**
- **du 21/12 au 05/01 :** **Congés scolaires de Noël**

# Janv.

- Mercredi 8 : Atelier parents/enfants - Confection de galette des rois – 14h-16h30
- Mercredi 15 : Atelier parents/enfants - Confection de galette des rois – 14h-16h30
- Samedi 18 : Fête du Pongal - 14h-16h30
- Lundi 27 : Début des inscriptions pour les congés scolaires d'hiver - ALSH 4/12 ans

# Fév.

- du 22/02 au 09/03 : Congés scolaires d'hiver

# Mars

- Samedi 8 : Journée de la Femme
- Mercredi 12 : Atelier parents/enfants - Confection de beignets et crêpes – 14h-16h30
- Mercredi 19 : Atelier parents/enfants - Confection de beignets et crêpes – 14h-16h30
- du 24 au 30 : Semaine de la parentalité
  - \* du lundi 24 au vendredi 28 : exposition
  - \* Mercredi 26 – Conférence – 19h30
- Lundi 24 : Début des inscriptions pour les congés scolaires de printemps - ALSH 4/12 ans
- Samedi 29 : Cabaret – Foyer St Arbogast – à partir de 18h30

# Avr.

- Vendredi 11 : Assemblée Générale – 18h30
- du 19/04 au 04/05 : Congés scolaires de printemps.

# Mai

- Samedi 17 : Soirée interculturelles – à partir de 18h30
- Samedi 24 : « Forum parentalité »

# Juin

- Samedi 7 : Fête de quartier place d'Ostwald à partir de 16h. Thème : Amérique du Nord.

# Eté

- Du 7 juillet au 29 août : Centre de plein air et de loisirs pour les enfants et les ados au plan d'eau de Brumath. Places limitées. Renseignements aux accueils.
- Juillet/août : caravane de l'été dans les différentes cités du quartier.
- Du 4 au 29 août : ALSH enfants au 1, quai de la Flassmatt



## Jeux en familles

Passer un bon moment en famille et entre familles, avec pour thème : détente, amusement, découverte de jeux d'ici et d'ailleurs ou tout simplement redécouvrir des jeux plus anciens.

**Samedi 19 Octobre 2013 - 19h-22h. Gratuit**

## Fête du partage

Animations, spectacle, musique autour de Noël. Droit d'entrée : un plat salé à partager.

**Samedi 14 Décembre 2013 - 19h-22h30**

## Soirée indienne

En partenariat avec l'association VIDYALAYA, le CSC vous invite à célébrer le **Pongal** ; fête des moissons et d'actions de grâce, mais aussi propitiatoire de l'Inde. Belle occasion de s'ouvrir à d'autres cultures du monde.

**Samedi 18 janvier 2014 - 19h-22h**

## Soirée cabaret

3ème édition de cette manifestation qui a connu un grand succès les deux années passées.

**Samedi 29 mars 2014 au foyer St-Arbogast à partir de 18h30. 5€/adulte, 3€/enfant, 8€ non-adhérent.**

## Soirée Interculturelle

Cette soirée interculturelle aura pour objectif de faire partager les richesses des différentes cultures des habitants de la Montagne Verte. Elle sera l'occasion de faire part de tous les travaux réalisés sur le thème de la diversité culturelle par les différents secteurs. Un buffet d'ici et d'ailleurs permettra de terminer cette fête en toute convivialité.

**Samedi 17 mai 2014 à partir de 18h30. Gratuit**



*L'école de musique dispense des cours d'instrument, individuels, pour tous les âges. Elle propose aussi plusieurs ateliers (en pratique collective). Enfin, un accent tout particulier est mis sur le jeu en public : auditions et participations à divers projets.*

### **Les cours individuels**

Instruments proposés : accordéon, batterie, basse, chant, flûte traversière et flûte à bec, guitare (jazz, rock, classique), musique assistée par ordinateur, piano, synthétiseur, violon.

Les professeurs sont tous diplômés et agréés.

Les cours sont hebdomadaires et durent 30 minutes. Ils n'ont pas lieu durant les vacances scolaires. Ils sont obligatoirement accompagnés d'un cours collectif de F.M. (formation musicale, une heure par semaine).

Enfin, à partir de 4 ans, une classe d'éveil permet aux plus petits de s'initier à la musique.

### **Les ateliers de pratiques collectives**

Ils sont très variés : chorale, musiques actuelles, atelier jazz, ensemble à cordes, atelier percussions brésiliennes.... D'autres ateliers seront envisagés s'il y a un nombre d'inscrits suffisant. Ils sont vivement conseillés à tous les élèves de l'école (et sont d'ailleurs inclus dans les frais d'inscription) ; ils sont aussi ouverts à d'autres personnes. Leur durée est de 1heure/semaine.

### **Les auditions et animations**

Qu'il s'agisse d'auditions de classe, de projets ponctuels avec d'autres écoles ou associations, des participations à la Fête du partage, à la Fête du CSC, ... les occasions ne manquent pas pour jouer en public. Elles font partie intégrante du cursus.

### **Bourses**

La Ville de Strasbourg peut accorder des aides aux familles, en fonction des revenus.

Renseignez-vous auprès du directeur de l'école de musique.

### **Calendrier**

Inscriptions administratives : fiche à remplir, disponible début septembre.

Rencontre avec les professeurs : lors de la journée d'information (samedi 7 septembre à 14h).

Début des cours : lundi 23 septembre 2013

Pour contacter le directeur (**Philippe RIEHL**) : [p.riehl@cscmontagneverte.asso.fr](mailto:p.riehl@cscmontagneverte.asso.fr)

### **Tarifs**

Ils sont à l'année (soit un forfait de neuf mois). Le paiement peut s'effectuer en trois fois.

<b>Forfait instrument + formation musicale + pratiques collectives :</b>	<b>386 €</b>
<b>Pratiques collectives seules :</b>	<b>105 €</b>
<b>Eveil (et initiation musicale) :</b>	<b>105 €</b>



### **Arts plastiques (enfants)**

Arts plastiques, dessin, peinture, volumes, autant de possibilités de pouvoir laisser leur imagination s'exprimer. Dialogue, bonne humeur, échanges, découvertes de techniques et de matières seront au RDV.

**Mercredi 14h-15h30 pour les 6/12 ans 105€ l'année**

### **Danse (éveil chorégraphique) (enfants)**

Permet d'appréhender le schéma corporel par le jeu et par la relation musique/ mouvements. L'enfant apprend à évoluer dans son environnement de manière ludique et en musique.

**Mercredi 16h-16h45 pour les 5/7 ans 105€ l'année**

### **DanSES africaines (enfants)**

Départ immédiat pour un voyage dépaysant et coloré sur le continent africain. Les cours seront accessoirisés (calebasses, pagnes...) afin de compléter cet univers sensoriel et musical.

**Judi 17h15-18h15 (4/10ans) 105€ l'année**

### **Théâtre (enfants)**

Le théâtre est avant tout le plaisir du jeu prétexte à rencontrer l'autre, surmonter sa propre timidité, développer l'imaginaire tout en abordant la voix, l'expression et le maintien du corps.

**Vendredi 17h30-19h (au Quai de la Flassmatt) (8/12 ans) 105€ l'année**

### **Yoga (AMPC) (enfants)**

Exercices ludiques et simples de détente physique, de concentration, de relaxation visant à canaliser l'énergie. Cette activité permet d'améliorer la relation à soi-même et aux autres.

**Mardi 17h15-18h pour les 5/7 ans et le mardi 18h15-19h à partir de 8 ans 105€ l'année**

### **Zumba (enfants)**

Mélange de danse et de jeux qui permet aux enfants de développer leur coordination, leur sociabilité, leur mémoire, leur créativité, et surtout, de s'amuser dans la bonne humeur.

**Mercredi 14h-14h45 pour les 4/7 ans et 15h-15h45 pour les 8/12 ans 105€ l'année**

### **Danse afro contemporaine (ados/adultes)**

Départ immédiat pour un voyage dépaysant et coloré sur le continent musical africain et de la musique contemporaine.

**Judi 18h30-20h Adolescents 125€ / Adultes 175€ l'année**

### **Danse indienne « Bollywood » (ados/adultes)**

Le Bollywood est la danse indienne moderne. Véhiculée par le cinéma, elle est associée aux chansons des films et se caractérise par un style relâché mais tonique inspiré des danses classiques et populaires.

**Mercredi 19h15-20h15 Adolescents 105€ / Adultes 153€ l'année**

### **Street danse (HipHop) (ados)**

Cours de danse inspirée des tendances urbaines.

**Mercredi 17h-18h 105€ l'année**

## **Arts plastiques (adultes)**

Découvertes et expérimentations de techniques de dessins et de peintures. Déjà initié ou débutant, venez-vous exprimer et partager dans la bonne humeur.

**Vendredi 15h-17h 200€ l'année**

## **Cocktail fitness (Adultes)**

Cours s'inspirant de toutes les techniques de fitness, permettant un entraînement cardio musculaire.

**Mercredi 18h-19h 153€ l'année**

## **Cuisine du monde (adultes)**

Chaque séance est ponctuée par une dégustation de plats réalisés ensemble sur les conseils avisés d'un intervenant qualifié.

**Cuisine indienne : Mercredi, 1x/mois – A partir de 18h; 15€ la séance**

**Cuisine africaine : Jeudi, 1x/mois – A partir de 18h; 15€ la séance**

## **Danses africaines (adultes)**

Venez découvrir ou redécouvrir les danses africaines traditionnelles.

**Jeudi 20h-21h30 Adolescents 125€ / Adultes 175€ l'année**

## **Qi qong (adultes)**

Issu de la médecine traditionnelle chinoise, le Qi Qong est un art de santé où les mouvements souples et fluides associés à une respiration calme harmonisent toutes les fonctions organiques du corps.

**Mardi 12h30-13h30 (au Foyer St Arbogast) 175€ l'année**

## **Qi qong assis (adultes) (accessible aux personnes à mobilité réduite)**

**Mercredi 12h30-13h30 153€ l'année**

## **Théâtre (adultes)**

Invitation à parcourir la corporalité, le partenaire, le rapport à l'espace sans oublier l'imaginaire du comédien. Voilà le programme ! Pour cela il y aura recours à des outils variés (voix, textes, impros...).

**Vendredi 19h15-21h15 (au quai de la Flassmatt) 200€ l'année**

## **Yoga derviche (adultes)**

Harmonie entre musique et mouvement, cette technique psychocorporelle douce est issue de mouvements très anciens. Les gestes simples pratiqués en musique allient calme, détente et simplicité.

**Mardi 19h15-20h30 153€ l'année**

## **Zumba (adultes)**

La Zumba est un programme d'entraînement physique combinant des éléments d'aérobic et de danse. Les chorégraphies s'inspirent des danses latines, du bollywood, de la danse du ventre ou du swing.

**Mercredi 9h-10h ou Vendredi 19h15-20h15 153€ l'année**

## **Zumba Gold1 (adultes)- Niveau intermédiaire**

Pour une reprise d'activité en douceur... mais tout de même rythmée !

**Jeudi 15h-16h 153€ l'année**

## **Zumba Gold2 (séniors)**

Spécialement étudié pour répondre à vos besoins anatomiques et physiologiques. Permet de préserver, de restaurer ou d'améliorer l'amplitude des mouvements et d'avoir une bonne posture.

**Judi 14h-15h      153€ l'année**

## **Gumboot (tout public)**

Type de danse africaine percussive se pratiquant à l'aide de bottes de caoutchouc. Les danseurs portent tous ce type de bottes et effectuent une chorégraphie sur un rythme de percussion et de chants.

**Lundi 18h30-19h30      Enfants 105€ / Adolescents 105€ / Adultes 153€      l'année**

## **Marche nordique (tout public)**

Sport étant maintenant reconnu comme étant le plus complet pour notre corps et qui ne possède (quasi) aucune contre-indication ! Une façon de marcher dynamique qui mobilise l'ensemble du corps..

**Vendredi 9h30-11h      175€ l'année**

## **Scrabble duplicate (adultes)**

Ce jeu est une variante du Scrabble qui consiste à jouer une partie seul. Chaque joueur dispose des mêmes lettres que ses concurrents et se trouve confronté au même problème. Il faut un jeu par joueur Duplicate.

**Lundi 14h-17h**

## **Jeux papote (adultes)**

Venez jouer (découvrir de nouveaux jeux de sociétés ou redécouvrir certains plus anciens) ou tout simplement papoter et échanger autour d'une boisson.

**Lundi – Vendredi 14h-17h**



### **Mise à disposition de salles :**

Nous mettons des salles uniquement à disposition des associations (réunions, activités, manifestations)  
Contact Fabienne GOURIO au 03 88 16 31 60.

### **Billetterie IRCOS :**

Les adhérents du Centre et les détenteurs de la carte CEZAM peuvent bénéficier de réductions dans les cinémas, piscines, parcs de loisirs.

Permanence à l'accueil du 10, rue d'Ostwald tous les jours de 14h à 18h.

### **Les bouchons du bonheur 67 :**

Collecte de bouchons en plastique pour financer des fauteuils roulants (entre autre). Des bacs de collecte sont à votre disposition au quai de la Flassmatt.



#### **CMS : Centre Médico-Social**

8, rue d'Ostwald. Tél : 03 88 28 06 66

#### **O.P.I. : Club de Prévention**

2, rue de Dachstein. Tél : 03 88 30 76 53

#### **ACMMV : Association Culturelle des Merveilles de la Montagne Verte**

Tél : 06 71 66 71 97

#### **Association Familiale de la Montagne Verte**

10, rue de Westhoffen. Tél : 06 09 27 01 16

#### **Association Espoirs**

7, rue de Crastatt. Tél : 06 78 13 11 04

#### **Maison des Jeux**

38, route de Schirmeck. Tél : 03 88 36 22 95

#### **Association IMV : Initiatives Montagne Verte**

Tél : 03 69 23 89 97

#### **La Maison du Compost**

Tél : 06 10 14 84 74

#### **Association Troc Savoirs**

La ruche, 11 rue d'Ergersheim. Tél : 03 67 07 00 65 – 06 23 69 33 19



128, route de Schirmeck  
67200 STRASBOURG  
Tél. 03 88 29 62 68

**BARTHEL RACING TEAM**

IMAGE - SON - MULTIMÉDIA - TÉLÉPHONIE - ÉLECTROMÉNAGER

**PRO&Gie**  
*le Réflexe Gentillesse*

**MONTAGNE VERTE MÉNAGER**  
112, route de Schirmeck  
67200 STRASBOURG  
Tél. 03 88 28 78 22



**PETITE FLEUR**

A. EHRHARD

37, Rue d'Ostwald - 67200 STRASBOURG  
Tél. 03 88 30 19 43 - Fax 03 88 30 95 27

Toutes Compositions Florales

Livraison à Domicile

**L'EMPIRE**

décorateurs professionnels

**Christian LOGEL**  
Décorateur

Tél. 03 88 30 16 65  
Fax. 03 88 29 48 84

202 route de Schirmeck  
67200 STRASBOURG Montagne-Verte  
empire.décorateur@orange.fr

**ARTISAN BOULANGER PATISSIER**  
*Gérard Halter*



*Pains spéciaux élaborés  
à base de farine Bio  
Thé Bio ;  
Miel / Confitures*

1 b rue du roethig - 67 200 Strasbourg  
Tel 03.88.78.39.97

**Allianz**

**Franck WASSMUTH**

*Agent Général d'Assurance*

9, rue Paul Muller Simonis - 67000 STRASBOURG

**Tél. 03 88 16 33 78**

**franck.wassmuth@agents.allianz.fr**

**AUTOMOBILE - HABITATION SANTÉ -  
RETRAITE - PRÉVOYANCE - ÉPARGNE  
ASSURANCE DES PROFESSIONNELS**

**Crédit Mutuel**

**Agence Montagne Verte**

**144 rte Schirmeck - 67200 STRASBOURG**  
**Tél. : 0 820 00 04 79 - Fax : 03 88 10 00 49**