

Programme Du Centre Multi-Activités 2011-2012



Comité d'établissement SNCF de la Région Alsace www.cesncf-stra.org
03 88 75 38 90 / 75 38 90 ; fax : 03 88 75 38 91 ; mail : psr@cesncf-stra.org



SOMMAIRE

Page pratique
p 2

Sports
p 3

Art et culture
adultes
p 4 - 5

Bien-être et
détente
p 6 - 7

Danses et
théâtre
p 8 - 9

Activités enfants
p 10 - 11

Locations et
services
p 12

Coupon
d'inscription

Fonctionnement

Inscrivez-vous avant de participer à une activité.

Pour un bon déroulement des activités, le nombre de places est limité. Certaines activités nécessitent un minimum d'inscrits : des activités peuvent être annulées ou reportées si ce minimum n'est pas atteint 3 jours avant la date de l'activité.

Les inscriptions se font pour l'année complète.

Seules seront prises en compte les inscriptions accompagnées du règlement, selon leur ordre de réception au CMA.

Les inscriptions par internet seront validées après réception du paiement.

Renseignements

L'accueil et la permanence téléphonique sont assurés de 10h à 12h et de 14h à 17h

- du lundi au jeudi entre le 12 et le 29 septembre.
- du mardi au jeudi le reste de l'année.

Modalités d'inscription :

Découpez et complétez le coupon d'inscription en fin de programme. Joignez le règlement ANNUEL (éventuellement en 2 chèques sauf activité ponctuelle). Envoyez ou déposez le tout à l'adresse ci-dessous.

Adresse et coordonnées

CENTRE MULTI-ACTIVITÉS CE SNCF
1 rue des Magasins 67800 BISCHHEIM

Téléphone : 03 88 75 39 15
Téléphone interne SNCF : 78 09 15
Mail : psr@cesncf-stra.org

Le règlement intérieur

Il est affiché dans le couloir du centre et consultable par tous.



PETANQUE LOISIR **Nouveau !**

mardi de 14h à 17h30 toute l'année

Venez titiller le cochonnet en 13 points, en doublette ou en triplette... A côté du CMA, les terrains vous attendent pour pointer ou tirer en toute simplicité et surtout passer un bon moment au grand air.

Prix pour l'année :

SNCF : 7 €

Extérieur : 10 €

LA VOIE DE L'ARC

jeudi de 18h30 à 20h

Cours dispensés par Didier Madec, maître archer diplômé, selon une méthode pédagogique originale. Discipline ancestrale et voie de la sagesse selon le Zen, la pratique de l'arc est un engagement physique et mental. Face à la cible, esprit et matière ne font qu'un ; décocher une flèche c'est vivre à l'aplomb dans la plénitude de l'instant.

Prix pour l'année :

premier

Cycle de 6 séances de 1h30

Premier cours le 15 septembre

SNCF : 30 €

Extérieur : 40 €

SPORT – PROGRAMME HEBDOMADAIRE

Les cours sont assurés par Sandra Dietrich et Joëlle Pflieger

Lundi	18h15 – 19h15	GYM DOUCE STRETCHING	JOELLE	P S
Lundi	18h15 – 19h15 :	COCKTAIL FITNESS	SANDRA	G S
Lundi	19h15 – 20h 15	ZUMBA FITNESS	SANDRA	G S
Lundi	19h15 – 20h15 :	AERODANSE	JOELLE	P S
Mardi	12h15 – 13h15	COCKTAIL FITNESS	JOELLE	G S
Mercredi	10h30 – 11h30 :	GYM D'ENTRETIEN	SANDRA	G S
Mercredi	12h15 – 13h 15	ZUMBA FITNESS	SANDRA	G S
Mercredi	18h – 19h30 :	TOTAL GYM	JOELLE	G S
Mercredi	19h30 – 20h30 :	GYM DOUCE STRETCHING	JOELLE	G S
Vendredi	9h30 – 10h30 :	GYM METHODE PILATES	SANDRA	G S
Vendredi	12h15 – 13h15 :	COCKTAIL FITNESS	JOELLE	G S
Vendredi	18h – 19h :	GYM METHODE PILATES	SANDRA	G S
Vendredi	19h – 20h30 :	TOTAL GYM	JOELLE	P S

TARIFS A L'ANNÉE (33 cours)

Cours d'1h

SNCF : 84 € Extérieur : 116 €

Cours d'1h30

SNCF : 108 € Extérieur : 164 €

Premières séances : semaine 38 (du 19 au 23 septembre)

CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE
À L'INSCRIPTION

COCKTAIL FITNESS

Cours complet de remise en forme : step, renforcement musculaire et stretching.

AÉRO DANSE

Cours cardio chorégraphié, en version step ou aérobic pour améliorer le souffle, la tonicité musculaire et la coordination. Réservé aux initiés.

GYM D'ENTRETIEN

Gym d'entretien : travail musculaire doux avec allongement et assouplissement des muscles. Programme adapté aux seniors soucieux de rester en forme.

GYM DOUCE – STRETCHING

Renforcement musculaire profond, maîtrise posturale et assouplissement à rythme lent et progressif.

GYM MÉTHODE PILATES

Enchaînement d'exercices progressifs pour remodeler son corps, pour faire à la fois le plein d'énergie et se détendre. La méthode Pilates, par sa douceur, convient à toutes celles et ceux qui veulent un corps plus tonique et plus souple quelle que soit leur forme physique.

TOTAL GYM 1h30

Entraînement cardio et renforcement musculaire complet (bras, buste, cuisses, hanches, fessiers, abdominaux) terminé par 20min de stretching.

Nouveau !

ZUMBA FITNESS

Entre gym et danse, idéal pour se défouler, danser, transpirer sur des rythmes de danses latines, swing et rock'n roll.



ART FLORAL

mardi de 19h30 à 21h

Intervenante : Noëlle Fréquelin

Initiation à la composition florale avec de la fleur fraîche, à la confection de couronnes et de décorations de table en fonction des fêtes et des saisons.

Les fleurs et le matériel sont fournis. Vous repartirez après chaque séance avec un bel arrangement de valeur, réalisé par vous-même pour embellir votre intérieur... ou pour offrir.

Inscription préalable indispensable.

9 séances de octobre à juin (1 séance toutes les 4 semaines) :

le 4/10 le 8/11, le 13/12, le 17/01, le 14/02, le 13/03, le 10/04, le 15/05, le 05/06

Prix du stage de 9 séances :

SNCF : 162 € Extérieur : 220 €

Possibilité de participation ponctuelle avec inscription à la séance une semaine à l'avance.

Prix à la séance :

SNCF : 22 € Extérieur : 27 €

SOUFFLE – VOIX

10 séances de 4 h 1 samedi par mois de 14h à 18h

Nouveau !

Le Zen des Chevaliers Japonais au service de la Voix.

La maîtrise de soi commence par celle de son diaphragme. Au travers de postures physiques et de sons, nous allons avoir accès à l'énergie fondamentale du souffle profond. Ce souffle viendra porter la voix et la vie. Petit à petit, il se produira une transformation de notre façon de respirer et de nous tenir. La voix parlée et chantée va se développer dans toute sa richesse harmonique vraie, et ainsi nous faire vibrer de la tête aux pieds. Les bienfaits de cette pratique vont rayonner dans tous les domaines de votre vie.

Pour tous ceux qui cherchent leur voie : de 9 à 99 ans, quel que soit l'état de votre voix.

Première séance le 24 septembre puis une fois par mois.

Il n'est pas indispensable de suivre l'ensemble des séances et on peut intégrer le cycle tout au long de l'année

Prix de la séance :

SNCF : 30 € Extérieur : 40 €

MODELAGE – POTERIE – CÉRAMIQUE

lundi de 19 h à 21 h 30

Intervenante : Nathalie Sakharov

Niveau mixte débutant / avancé

Dans une ambiance conviviale, découverte, apprentissage et perfectionnement des techniques de façonnage de l'argile : modelage, colombin, plaque, travail dans la masse, bas-relief, etc. Alternance entre propositions de thèmes variés, et sujet libre. Possibilité d'initiation au tournage (1 tour).

30 séances de 2 h 30 du vendredi 19 septembre 2011 à fin juin 2012

Prix pour l'année :

SNCF : 206 € (9 € la séance) Extérieur : 280 € (10 € la séance)

Inclus 60 € pour matériel, terre, émail et cuisson.

MOSAÏQUE

2 stages de 9h sur un samedi-dimanche les 25 et 26 février et les 31 mars et 1 avril

Intervenante Christiane Renaud

La technique ancestrale de la mosaïque est à la portée de tous ! Découvrez le plaisir de jouer avec les couleurs des émaux, celui de découper le verre et de créer des lignes avec les tesselles pour composer une œuvre en mosaïque.

Possibilité de réaliser sur un week-end, un tableau de 30 cm2, un cadre de miroir ou encore une porte marocaine en émaux.

Stages adaptés à la découverte et au perfectionnement de la mosaïque avec une progression au long des 2 stages.

Tout le matériel nécessaire est fourni : émaux de Briare, support, etc.

Le samedi de 9h à 12h et de 13h à 16h, le dimanche de 9h à 12h

Prix du stage matériel fourni :

SNCF : 62 € Extérieur : 89€

LES MAINS VERTES

POTAGER BIO PARTAGÉ, JARDIN CITADIN

TROISIÈME SAISON...

Réunion d'information samedi 24 septembre à 10h30

Retrouver des goûts presque oubliés ce n'est pas un rêve mais ça a un coût : de l'huile de coude, de la bonne humeur et une certaine persévérance ; encadré par un expert ès jardinage bio, c'est idéal pour s'initier à la culture en bio-dynamie, renouer le contact avec la terre, et partager les plaisirs des récoltes communes sans les contraintes du jardin individuel.

L'organisation du potager, son fonctionnement, les moments de travail collectifs seront décidés en groupe sur la base de deux temps hebdomadaires en pleine saison : mardi en fin d'après-midi et samedi matin.

Prix à l'année :

SNCF : 40 € Extérieur : 60 € (les 12 mois)

INITIATION AU COMPOSTAGE et À LA BIO-DYNAMIE

samedi 5 novembre

La culture en bio-dynamie propose les moyens thérapeutiques pour restaurer la santé du sol et pour assurer la vitalité féconde indispensable à la santé des plantes, des animaux et des hommes.

Travaux pratiques : élaboration d'un compost « activé » par adjonction à faible dose de plantes médicinales spécialement préparées.

Horaires : de 10h à 17h. Tenue de jardin conseillée.

Prix par séance :

SNCF : 9 € Extérieur : 12 €

(repas avec des produits bio compris)

CONNAISSANCE ET DEGUSTATION DES VINS

mardi de 20h à 22h

Intervenant : Alain Heitzmann

Découvrez les grandes régions viticoles françaises, les terroirs, les cépages, les millésimes ; apprenez à déguster les vins, les accorder aux mets, à constituer et suivre votre cave.

Cycle de 6 séances de 2 heures

Prix pour le cycle payable à l'inscription :

SNCF : 62 € Extérieur : 85 €

Première séance le 11 octobre puis les 18 et 25 octobre et les 8, 15 et 22 novembre

FOIE GRAS mardi 6 et lundi 12 décembre de 19h30 à 22h

Intervenant : Thomas Riehl

Faites vous-même votre foie gras, en terrine et au torchon. Vous repartirez avec environ 600gr de foie gras au prix de la matière première (foie frais de canard) et qui se conservera jusqu'à Noël pour une dégustation de fête en famille.

Pour cette activité inscription préalable, renseignements complémentaires sur demande. indispensable.

Prix par séance :

SNCF : 18 € Extérieur : 25 €

Matière première en supplément selon le poids et le cours du jour (foie frais, verrines)

Matériel nécessaire : petit couteau de cuisine, grand saladier, torchon, boîte étanche d'un litre.

ATELIER CHANT « Les voix du rail »

lundi de 20h à 21h30

Intervenants : Corinne Schuhler et Eric Mutet

Travail de la respiration, de l'écoute, de la voix, du chant-chorale... Répertoire de chansons francophones.

Choristes confirmés ou chanteurs de salle ...de bain, bienvenus !!

Réunion d'information sur l'activité

lundi 26 septembre à 20 h

30 séances d'1h30

Prix à l'année :

SNCF : 40 € Extérieur : 56 €



QI GONG – MÉDITATION – MASSAGE

jeudi à partir de 17h

(Association Sportive des Cheminots de Strasbourg)

Le Qi Gong est une gymnastique chinoise ancestrale qui allie les bienfaits d'une compréhension du corps à une pratique physique. Le Qi Gong inclut simultanément le corps, l'esprit, et l'énergie, dans un même exercice. De par son action large, le Qi GONG est très adapté aux problèmes de stress de suractivité et de mal-être dans notre société. Il offre en une seule pratique les bienfaits regroupés de la méditation, du sport et de la relaxation et peut par sa douceur correspondre à tous et à tout âge. Des séances de méditation, de travail intérieur sont proposées le jeudi de 20h20 à 22h en alternance avec des ateliers de massage bien-être (découverte, bases et rencontres).

Début des séances : jeudi 15 septembre

QI GONG le jeudi de 17h à 18h30 et de 18h45 à 20h15

MÉDITATION MASSAGE : jeudi de 20h20 à 22h

Renseignements sur place aux heures de cours ou par téléphone au 06 80 60 39 06 ou au 03 88 86 93 98

Email: franciszim@hotmail.fr Site internet: ascs. euclide.org rubrique QI GONG

SOPHROLOGIE

Nouveau !

En octobre, nous vous proposons 3 moments pour découvrir la sophrologie. Tout en sachant que c'est par une pratique régulière que la transformation s'opère.

La sophrologie s'adresse à toute personne désirant :

Mieux vivre son quotidien, mieux se connaître, s'accepter, retrouver ou renforcer la confiance en soi, se libérer de ses représentations, de ses conditionnements, vivre dans l'harmonie avec soi-même et avec les autres, améliorer son sommeil, se préparer à une intervention chirurgicale et à accepter le changement, se préparer à un examen, à un entretien professionnel, accueillir les événements difficiles avec plus de sérénité, séparation, maladie, deuil...

INTRODUCTION ET DECOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE

Samedi 1 octobre de 10h à 12h Uniquement sur inscription

Les 2 heures se structurent autour d'explications mais surtout d'une séance avec différentes stimulations et respiration abdominale... C'est en pratiquant que vous pourrez apprécier réellement les bienfaits de ces exercices. Séance gratuite.

LA CONFIANCE EN SOI

Samedi 15 de 14h30 à 17h30 et dimanche 16 octobre de 9h à 12h Par la pratique d'exercices appropriés, il s'agit d'accéder à nos ressources, de transformer nos représentations ou schémas de pensées de telle sorte qu'ils abondent dans une plus grande confiance en soi.

Travail autour des thèmes du sentiment de sécurité, de l'estime et du sentiment d'amour pour soi, de son affirmation ainsi que de nommer ses valeurs.

SOPHROLOGIE ET GESTION DU STRESS

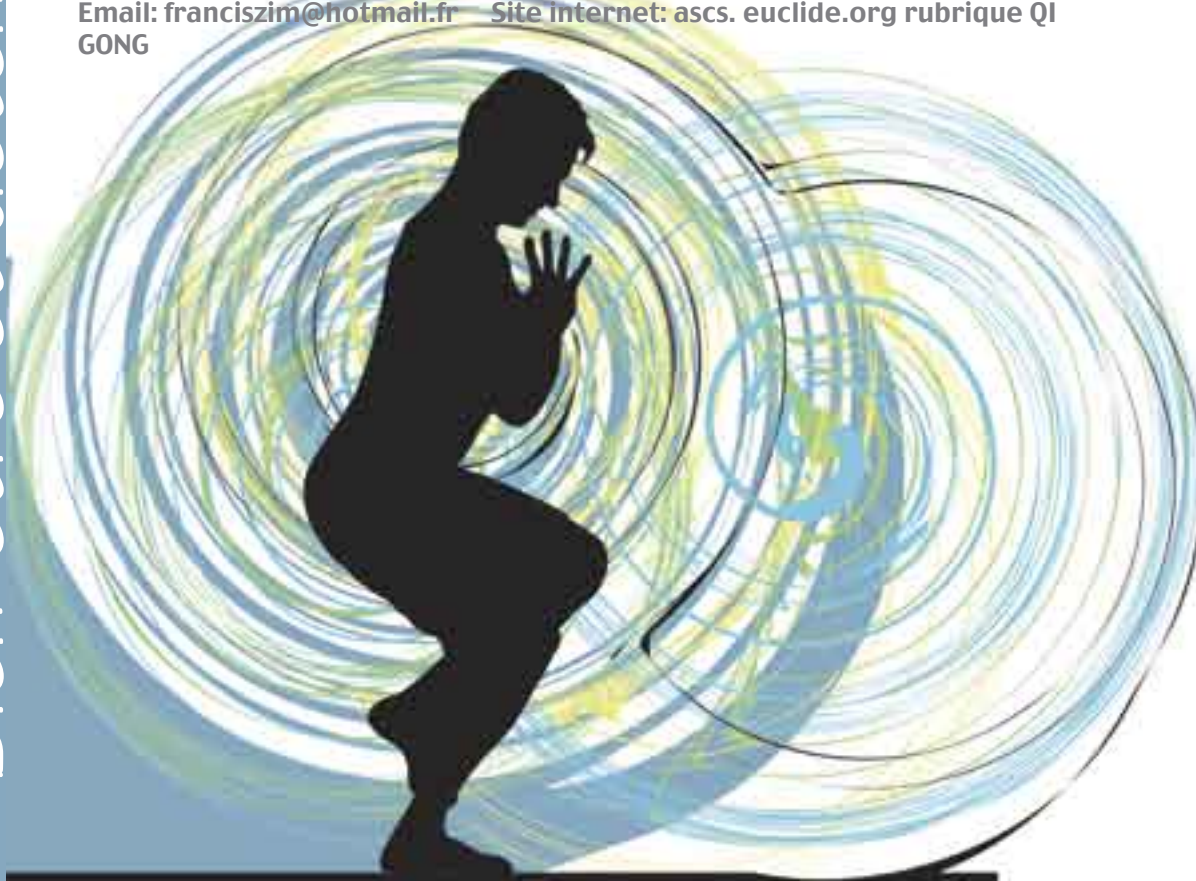
Samedi 22 de 14h30 à 17h30 et dimanche 23 octobre de 9h à 12h

Ces séances vous permettront d'apprendre à respirer, à relâcher les tensions du corps et du mental, d'améliorer la capacité d'attention, de dédramatiser la situation, d'arrêter le processus de dévalorisation, de blocage, de retrouver ou trouver vos ressources intérieures

Prix du stage de 6 heures :

SNCF : 30 €

Extérieur : 40 €



YOGA

Pour toute personne désireuse d'entretenir son corps, d'en améliorer les performances et de mieux gérer le stress. Pratique de postures précises alliée à un travail sur le rythme respiratoire. Le yoga est une activité à la portée de tous, relaxante et tonifiante qui permet à la fois de se détendre et de dénouer les articulations et les muscles malmenés par notre vie quotidienne.

- **YOGA DE L'ÉNERGIE** (adapté par Roger Clerc pour occidentaux)
mardi de 9 h 30 à 10 h 30 ou 11 h et de 18 h 15 à 19 h 15 ou 19 h 45
jeudi de 10 h à 11 h

Intervenante : Christiane Humbert

- **YOGA TRADITIONNEL** lundi de 12 h 15 à 13 h 15

Intervenant : Deepak Yadav, praticien ayurvédique formé au Kerala en Inde.

Cours d'1h – Prix à l'année : SNCF : 92 € Extérieur : 126 €

Cours d'1h30 dont 1/2h de méditation

Réservée aux personnes ayant déjà pratiqué le yoga une saison au moins

Prix à l'année : SNCF : 140 € Extérieur : 170 €

Premières séances mardi 20 et lundi 26 septembre

• INITIATION AUX SOINS AYURVÉDIQUES

• MASSAGE DE LA TÊTE – CHAMPISSAGE

3 séances : 10h, 14h, 16h, le deuxième samedi de chaque mois

Le modelage crâne, visage, cou et épaules, s'applique aux parties de l'organisme les plus sujettes aux tensions musculaires. Il réduit les troubles liés au stress, améliore la circulation sanguine, favorise la croissance capillaire, soulage les migraines, les sinusites, les insomnies et la fatigue oculaire.

• SOINS DU DOS

2 séances : 10h et 14 h, samedi 27 novembre et samedi 19 mars

Initiation aux massages assouplissants sur les muscles et les tendons favorisant le déblocage de la colonne vertébrale.

Ces initiations se déroulent en petit groupe de 5 personnes et durent 2 heures. Elles comprennent mise en condition (relaxation) démonstration et pratique du massage traditionnel indien en utilisant une lotion à base de plantes.

La pratique que vous apprendrez est facile à reproduire sur soi ou sur les autres.

Prix de la séance : SNCF : 30 € Extérieur : 40 €

RELAXATION

jeudi de 19h à 20h

Intervenante : Chantal Briffaut

La relaxation répond au besoin du corps de se libérer des tensions engendrées par le stress, les soucis et les préoccupations diverses qui perturbent notre équilibre. Pratique basée sur la détente, le relâchement musculaire, la relaxation est une gymnastique psychique de concentration sur soi et sur ses sensations. S'entraîner à l'exercer avec constance permet à l'individu, « à tête et à corps reposés », de redonner accès à sa vitalité.

30 cours d'1h du 22 septembre à juin :

Prix à l'année : SNCF : 90 € Extérieur : 124 €



THÉÂTRE : DU CÔTÉ DE PAGNOL **Nouveau !**

lundi de 20 à 22 h

En partenariat avec « Les Comédiens du Rhin » et Chantal Savre-Kahn

« Si on ne peut plus tricher entre amis, ce n'est plus la peine de jouer aux cartes. » (Marius)
Tragédie ou comédie ? La limite est mince chez Pagnol. Après une première saison et une excellente présentation de textes contemporains, nous vous proposons cette fois de travailler des textes de Marcel Pagnol : Topaze, le prévaricateur est toujours actuel, Marius, et Manon des sources, en noir et blanc ou plus récemment en couleur imprègnent la mémoire collective mais Pagnol c'est aussi des pièces moins connues qui cachent des scènes savoureuses.

30 séances de 2h du lundi 26 septembre à fin juin

Prix par personne par stage de 6 heures :

SNCF : 96 € Extérieur : 130 €



DANSE MODERN-JAZZ

Les cours de danse-jazz sont assurés par Sandra Dietrich

Chorégraphie afro-américaine de groupe sur de la musique actuelle

Cours niveau débutant (1 à 3 ans de pratique)

vendredi de 20h à 21h

Cours niveau intermédiaire (+ de 3 ans de pratique)

vendredi de 19h à 20h

33 cours du 23 septembre à juin

Prix à l'année :

SNCF : 84 €

Extérieur : 116 €

DANSE DE SALON

Professeurs de danse :

Paul et Madeleine Leroux

Initiation aux danses de couple : valse, tango, cha-cha, paso doble, samba, rock, etc

Cours niveau débutant

mardi de 20h30 à 22h

Cours niveau intermédiaire

lundi de 20h30 à 22h

30 cours de 1h30 du lundi 19 septembre à juin

Prix à l'année par personne :

SNCF : 126 € Extérieur : 182 €

DANSE TRIBALE ORIENTALE

samedi de 10 à 12 h tous les 15 jours

Intervenante : Gundrun Herold de la compagnie Devadasi Caravan

Nouveau courant de danse apparu dans les années 80 à San Francisco et crée avec des éléments de danse orientale, du flamenco, de la danse indienne et la danse africaine. C'est une danse de groupe en improvisation synchronisée. Les costumes montrent les influences des folklores d'Égypte, Rajasthan, Pakistan, Turquie et d'Espagne, mais comme les mouvements les éléments des costumes sont un mélange contemporain. La musique utilisée peut être une musique particulièrement créée pour la danse tribale, mais on peut aussi danser sur de la musique contemporaine, orientale ou balkanique.

15 cours de 2h du samedi 24 septembre à mai

Prix par personne pour l'année :

SNCF : 138 € Extérieur : 194 €

DANSES ORIENTALES

Intervenante : Camille HASSAN

Art millénaire, la danse orientale séduit par la richesse rythmique de ses musiques et par l'élégance de ses mouvements (ondulés, déhanchés, saccadés). C'est un jeu de tous les mouvements du corps de la tête aux pieds, mais aussi jusqu'au bout des doigts. La danse orientale est accessible à toutes, vous n'êtes ni trop raide ou trop âgée, ni trop mince ou trop forte. Votre corps se détend, vous retrouvez la souplesse, vos muscles sont renforcés en associant des gestes esthétiques et mouvements harmonieux avec en plus le plaisir de danser en groupe.

Pour la tenue, prévoir une jupe ample, un t-shirt et un foulard qui se porte sur les hanches.

Cours niveau débutant : le mercredi de 18h à 19h15

Cours niveau intermédiaire: le mercredi de 19h15 à 20h30
(1 à 2 ans de pratique ou stages réguliers)

Cours niveau avancé : le mercredi de 20h30 à 21h45

30 cours de 1h15 du mercredi 21 septembre à juin

Prix par personne pour l'année :

SNCF : 136 € Extérieur : 192 €



PARCOURS VERS LA DANSE

L'ensemble des cours de gym et de danse-jazz est assuré par Sandra Dietrich

GYM ENFANTS 4/5 ANS

Mercredi de 9h30 à 10h30

Expression corporelle, gym et danse rythmique.

DANSE MODERN-JAZZ DEBUTANT 6/7 ANS

Mercredi de 14h à 15h

Cours d'initiation à la danse modern-jazz.

DANSE MODERN-JAZZ DEBUTANT 8 ANS et +

Mercredi de 15h à 16h

Cours d'initiation à la danse modern-jazz avec intégration des influences hip-hop.

33 cours – Prix à l'année :

SNCF : 84 € Extérieur : 116 €

Premières séances :

mercredi 15 septembre

MODELAGE CERAMIQUE 8/12 ANS

L'ATELIER DU SAMEDI (de 14h à 16h30)

Intervenante : Nathalie Sakharov

Nous vous proposons à nouveau de jouer aux apprentis potiers un samedi par mois. Les enfants sont initiés aux différentes techniques de façonnage de l'argile, des thèmes variés leur sont proposés tout au long de l'année pour valoriser et déployer toute leur créativité. Nous réaliserons des objets en argile autour de ces thèmes enrichis de toute l'imagination des jeunes artistes. Un moment de création entrecoupé d'un goûter pour reprendre des forces !

Samedi 17 septembre

Samedi 19 novembre

Samedi 14 janvier

Samedi 17 mars

Samedi 12 mai

Samedi 8 octobre

Samedi 3 décembre

Samedi 11 février

Samedi 14 avril

Samedi 16 juin

Prix à la séance :

SNCF : 16 € Extérieur : 21 €

Prix pour les 10 séances :

SNCF : 135 € Extérieur : 185 €

Inclus 30 € pour matériel, terre, émail, cuisson, et le goûter. Prévoir un tablier ou un vieux tee-shirt. Inscription impérative une semaine avant la date choisie.

Possibilité de s'inscrire aux 10 séances, sous réserve d'un minimum de 6 inscrits.



CENTRE DE LOISIRS POUR ENFANTS DE 3* A 14 ANS

Reprise le mercredi 21 septembre

OUVERT TOUS LES MERCREDIS ET TOUTES LES VACANCES SCOLAIRES
DE 7H30 A 17H30

Horaires adaptés aux cheminots.

Journée continue avec repas à midi.

Possibilité de navette entre la gare de Strasbourg (hall Wilson) et le centre, matin et soir.

Le Centre de Loisirs propose des activités variées adaptées à l'âge et à la demande des enfants : jeux, activités manuelles, physiques, représentations théâtrales, sorties à la journée, cycle d'initiation sportive, etc.

Prix de la journée avec repas :

SNCF : 10,50 € / EXTERIEURS : 13, 15, 18 € selon quotient familial

Détail des tranches tarifaires sur la fiche d'inscription, disponibles sur le site internet du CE : (www.cesncf-stra.org ; rubrique Centre de Loisirs)

Dates d'ouverture du Centre de Loisirs

Overture du Centre de Loisirs le 21 septembre pour tous les mercredis et durant les vacances scolaires

35 mercredis du 21 septembre au 4 juillet 2012

Vacances de la Toussaint : 5 jours du 24 au 28 octobre

Vacances de Noël : 5 jours du 19 au 23 décembre

Vacances d'Hiver : 2 semaines du 27 février au 2 mars et du 5 au 9 mars

Vacances de Printemps : 2 semaines du 23 au 27 avril et du 2 au 4 mai

Inscription préalable obligatoire

Inscription au moyen du formulaire à retirer au CMA ou à imprimer sur le site internet du CE.

Faire parvenir, au Centre de Loisirs, le document complété en joignant impérativement le règlement.

Aucune inscription pour les vacances ne sera enregistrée sans paiement préalable. (*à partir de 4 ans pour les extérieurs)

ASSOCIATION

EXPOSITION ANNUELLE DE PEINTURE DE L'AACA

du 11 au 20 novembre

Peintres, graveurs et sculpteurs de l'association, tous amateurs mais passionnés exposent leurs travaux de l'année ; classiques ou contemporains tant par les sujets, les sources d'inspiration que par les traitements, avec des techniques variées : la diversité est au rendez-vous.

Renseignements sur les activités de l'AACA :

03 88 68 64 29

<http://aaca.over-blog.net/> et contact : aaca@live.fr

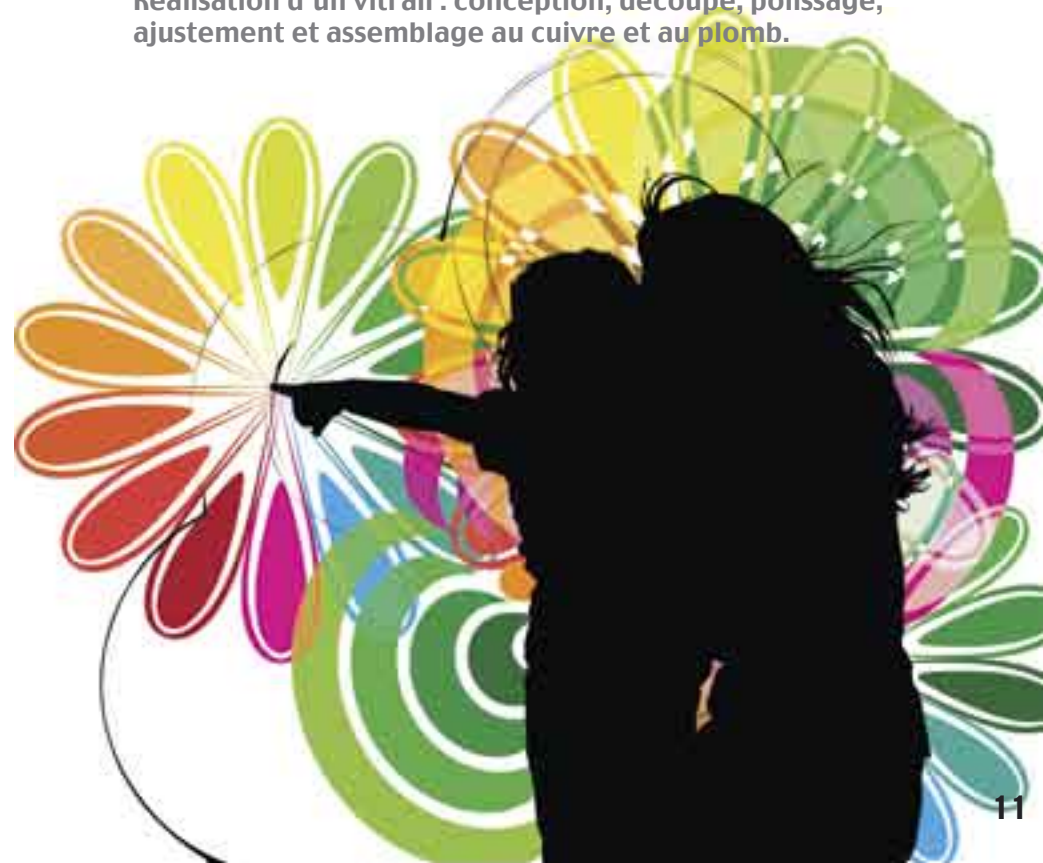
COURS DE PEINTURE

le troisième jeudi de chaque mois à 19h

INITIATION VITRAIL (méthode Tiffany)

Stage de 6 heures les 5 et 6 novembre de 9h à 12h et un mardi par mois

Réalisation d'un vitrail : conception, découpe, polissage, ajustement et assemblage au cuivre et au plomb.



COUPON D'INSCRIPTION

A compléter et à retourner au centre accompagné du règlement total de l'année (en 2 chèques si vous le souhaitez) au CMA : 1 rue des magasins 67800 BISCHHEIM

Nom : _____ Prénom : _____

N° de CP ou n° de SS : _____

Adresse : _____

N° de téléphone : _____

Nom du participant

Nom de l'activité

Prix annuel

	Nom de l'activité	Prix annuel
1		
2		
3		
4		
Total :		

Mode de paiement :

Cocher la case

- 1 chèque de _____ Euros
 2 chèques de _____ Euros
 En espèces : _____ Euros

APRES PAC

Programme d'Activation Cérébrale
Lundi de 14h à 16h30

Réunion de personnes ayant déjà suivi un premier cycle d'entraînement de la mémoire ou simplement désireuses d'entretenir leurs capacités cérébrales par diverses activités, jeux et exercices dans une ambiance conviviale. Jeux de mémoire ou autres, sorties, rencontres.

Inscription à l'année :

SNCF : 13 €

Exterieurs : 20 €

Première réunion le 19 septembre

LOCATION POUR FETES FAMILIALES

Location de salle pour 30 personnes maxi. Le samedi ou le dimanche en journée ou en soirée.

Service réservé aux cheminots sur présentation du pass Carmillon et selon des disponibilités.

Pas de location en juillet et août.

Obligation d'assurance responsabilité civile location obligatoire, plus caution de 300 €.

Pour une salle :

prix journée : 95 € (de 9h à 18h)

prix soirée : 115 € (à partir de 18h)

LOCATION POUR ANNIVERSAIRE D'ENFANTS

Location le samedi après-midi de 13h30 à 18h d'une salle de 40 m² uniquement pour les fêtes d'anniversaires d'enfants de moins de 14 ans. Par beau temps, possibilité d'accès aux extérieurs avec jeux.

Caution exigée et présence d'un adulte indispensable.

Selon les disponibilités, service réservé aux enfants de cheminots et aux utilisateurs extérieurs fréquentant régulièrement le centre. Pas de location en juillet et en août.

Prix : 20 €

Caution : 300 €

LOCATION DE SALLES DE REUNION

Services réservés aux syndicats et associations après signature de la convention d'utilisation. Obligation d'assurance responsabilité civile. Pas de location en juillet et août.

**Prix pour une demi-journée
pour une salle : 20 €**

