

AGF NEWS

(Edition spéciale)

ACTIVITES DE
LOISIRS
2024 / 2025



**PORTES OUVERTES
AGF DAY 2**

**Le Centre Social et Familial
AGF de Wasselonne**

**vous propose de venir découvrir
ses activités le samedi 31 août
de 10h à 15h30**

**Initiations sportives, bricolages,
initiation dessin Manga
et d'autres surprises**

Le programme de la journée est à venir...



SOMMAIRE

ACTIVITES DE LOISIRS ADULTES 2024/2025

Cardio-boxe
Couture
Danse de bal
Gymnastique douce
Gymnastique séniors
Kangoo jumps
Marche nordique
Patchwork
Pilates
Récabic
Stretching
Yoga
Yoga sur chaise

ACTIVITES DE LOISIRS ENFANTS 2024/2025

Manga
Danse classique
Hip-Hop
Eveil à la danse
Couture
Yoga
Initiation à la boxe anglaise

ACTIVITES DE LOISIRS ADULTES OU ENFANTS 2024/2025

Piano
Guitare

ACTIVITES DES CLUBS 2024/2025

2, rue Romantica 67310 WASELONNE
03 88 87 05 59 / wasselonne@agf67.fr

COURS DE CARDIO-BOXE

Votre Centre vous propose des cours de

Cardio-boxe adultes

Mr Ibrahima DIOP

Au Complexe Sportif
Wasselonne
Mardi
19h-20h



La Cardio-boxe est un entrainement intensif qui allie les gestes classiques de la boxe à des exercices cardio

2 rue Romantica, 67310 Wasselonne
03 88 87 05 59

wasselonne@agf67.fr

Centre Social et Familial à Wasselonne



COURS COLLECTIFS

Votre Centre vous propose des cours de

Couture adultes

avec Mme ASMUS Fatma

Lundi
9h- 11h



Durant ces séances, vous apprendrez la couture à la machine sur la base de projets qui vous sont personnels.

Dans la bienveillance et la bonne humeur !



Accessible pour tous les niveaux (débutant, intermédiaire, expert)

2 rue Romantica, 67310 Wasselonne
03 88 87 05 59

wasselonne@agf67.fr

Centre Social et Familial à Wasselonne



COURS COLLECTIF DANSE DE BAL

Faites le premier pas,
nous vous aiderons à faire les autres



Découvrez les Cours de Danse de Bal à l'A.G.F. de Wasselonne !
Envie d'apprendre à danser avec élégance et facilité ?

Pourquoi choisir nos cours ?

- Apprentissage Simplifié : Inutile de mémoriser des enchaînements complexes. Nous privilégions la compréhension et la fluidité des mouvements.
- Ambiance Décontractée : Profitez d'une atmosphère conviviale où chaque cours est un moment de plaisir et de détente.
- Essai sans Engagement : Venez essayer nos cours sans obligation d'inscription, Découvrez notre méthode et notre passion pour la danse.
- Cours par Modules : Suivez des modules adaptés à votre niveau et progressez à votre rythme.

Ne manquez pas cette opportunité de vous initier à la danse de bal dans des conditions idéales. À très bientôt sur la piste de danse !

Les mercredis
19h15-21h45

au Complexe Multisports
Intercommunal
(à côté du collège Marcel Pagnol)
Route de Romanswiller
67310 WASSELONNE



Programme des cours sur internet :
<http://www.dansedebal.fr>

2 rue Romantica, 67310 Wasselonne
03 88 87 05 59

wasselonne@agf67.fr

Centre Social et Familial à Wasselonne



GYM DOUCE

Votre Centre vous propose des cours de

Gym douce

avec Isabelle KERN

jeudi
17h15-18h15
Salle Prévôtale



Un renforcement musculaire et cardiovasculaire adapté grâce à des techniques douces de remise en forme

Dans les rires, l'enthousiasme
et la bonne humeur !

2 rue Romantica, 67310 Wasselonne
03 88 87 05 59

wasselonne@agf67.fr

Centre Social et Familial à Wasselonne



GYM SENIORS

Votre Centre vous propose des cours de

Gym séniors

avec Isabelle KERN

mardi
9h-10h
CSF



Travaillez votre mémoire, maintenez votre souplesse et votre capacité musculaire grâce à ce cours de gym adapté

Dans les rires, l'enthousiasme et la bonne humeur !

2 rue Romantica, 67310 Wasselonne
03 88 87 05 59
wasselonne@agf67.fr



COURS DE KANGOO JUMPS

Votre Centre vous propose des cours de

Kangoo Jumps

Samedi
9h-10h

Complexe Sportif
Wasselonne



Contribue à une perte de poids, augmente l'endurance, corrige la posture, corrige la position du pied, a un effet de drainage lymphatique, renforce les muscles et les articulations, est bénéfique pour le système cardiovasculaire et respiratoire, réduit le stress ...

2 rue Romantica, 67310 Wasselonne
03 88 87 05 59
wasselonne@agf67.fr



Centre Social et Familial à Wasselonne



MARCHE NORDIQUE

Votre Centre vous propose des cours de

Marche nordique

avec Isabelle KERN

mardi
de 10h15 à 11h45
Par tous les temps
lieu de rdv : devant le CSF
6 km environ par séance



2 rue Romantica, 67310 Wasselonne
03 88 87 05 59
wasselonne@agf67.fr



COURS PATCHWORK

Votre Centre vous propose des cours de

Patchwork

avec Isabelle SOERENSEN

Mercredi + Jeudi
14h-16h
Salle HUY
(cour du château)
à Wasselonne



Technique d'assemblage de tissus dans l'objectif de créer des oeuvres uniques telles que tableaux, panneaux, plaids, coussins, sacs, trousse, etc. Permet de donner une seconde vie à vos chutes de tissus

Accessible tous niveaux

2 rue Romantica, 67310 Wasselonne
03 88 87 05 59
wasselonne@agf67.fr



Centre Social et Familial à Wasselonne



PILATES ADULTES

Votre Centre vous propose des cours de

Pilates

Mme Sandra WANTOWSKI

Certifiée par la Fédération des professionnels de la méthode Pilates Paris

Au CSF AGF Wasselonne
Mardi 15h-16h



Cette technique douce accompagnée d'une respiration précise redonne une légèreté et une sensation de bien-être à chacun et à tout âge !

Grâce au pilates, vous pourrez renforcer les muscles profonds qui sont à l'origine d'une bonne posture et qui soulageront les problèmes de dos. Vous pourrez gagner en souplesse à travers des étirements du corps dans sa globalité et gagner en mobilité générale.

2 rue Romantica, 67310 Wasselonne

03 88 87 05 59

wasselonne@agf67.fr



Centre Social et Familial à Wasselonne



COURS DE RECABIC

Votre Centre vous propose des cours de

Récabïc adultes

Mme Hélène TAUSIG

Entraîneur de Gymnastique Recabïc

Au CSF AGF Wasselonne
Vendredi
14h-15h



La gymnastique Récabïc est une pratique sportive unique se basant sur un travail musculaire rythmique effectué à l'aide d'un instrument offrant une résistance élastique aux mouvements. Très répandue en Allemagne, elle est désormais en plein développement en France.

2 rue Romantica, 67310 Wasselonne

03 88 87 05 59

wasselonne@agf67.fr



Centre Social et Familial à Wasselonne



STRETCHING ADULTES

Votre Centre vous propose des cours de

Stretching

Mme Sandra WANTOWSKI

Au CSF AGF
Wasselonne
Mardi
19h45-20h45



Basé sur des mouvements lents et maîtrisés alliés à une respiration profonde, le stretching invite à la détente et à la relaxation tout en étirant chaque partie du corps et fait gagner en souplesse articulaire et musculaire.

Il aide à relâcher les tensions et détend le corps et l'esprit. Au fil des séances, il fait gagner en amplitude dans les mouvements. S'étirer permet de limiter et de ralentir la diminution des raideurs.

2 rue Romantica, 67310 Wasselonne

03 88 87 05 59

wasselonne@agf67.fr



Centre Social et Familial à Wasselonne



Cours adultes

Votre Centre vous propose des cours de

Zumba adultes

Mme Isabelle KERN

Jeudi
18h30-19h30
Salle prévôtale



Activité de fitness amusant en musique

2 rue Romantica, 67310 Wasselonne

03 88 87 05 59

wasselonne@agf67.fr



Centre Social et Familial à Wasselonne



COURS DE YOGA

Votre Centre vous propose des cours de

Yoga adultes

Mme Murielle PERELLO-MATHON
au CSF WASSELONNE

Au CSF AGF Wasselonne

Mercredi 18h30-20h

Jeudi 9h-10h30

Jeudi 10h30-12h

Salle Prévôtale

Mardi 18h15-19h45

Mardi 20h-21h30



**Favorise le bien-être, la confiance en soi, la concentration,
permet de se recentrer et de se ressourcer**

Alignement et connexion corps, coeur, esprit

2 rue Romantica, 67310 Wasselonne

03 88 87 05 59

wasselonne@agf67.fr



Centre Social et Familial à Wasselonne



DESSIN MANGA

Votre Centre vous propose des cours de

Dessins **Manga** enfants

au CSF AGF de Wasselonne
avec Cathy PIRLET



**Mercredi et Samedi
de 10h30 à 12h**

A partir de 8 ans



Découverte et approfondissement du Manga, dans une ambiance décontractée mais studieuse, cet atelier est fait pour vous !

Découvrez les différentes étapes pour réaliser des personnages et/ou un Manga : scénarios, story-board, crayonner, encrage, colorisation

Chaque enfant avance à son rythme et selon ses projets personnels.

Accessible à tous les niveaux, débutants comme confirmés, souhaitant créer leurs personnages, développer leur style, créer leur propre Manga et, pourquoi pas, devenir Mangaka-illustrateur.

2 rue Romantica, 67310 Wasselonne

03 88 87 05 59

wasselonne@agf67.fr



Centre Social et Familial à Wasselonne

agf

**Association
Générale des
Familles
du Bas-Rhin**

RECONNUE D'UTILITÉ PUBLIQUE
www.agf67.fr

ACTIVITES LOISIRS ENFANTS 2024/2025

Danse CLASSIQUE

Votre Centre vous propose des cours de

Danse Classique

Mme Sandra WANTOWSKI
Professeure de danse diplômée d'état

Au CSF AGF Wasselonne
7/10 ans : Mardi 17h30-18h30
11 ans et + : Mardi 18h30-19h45



2 rue Romantica, 67310 Wasselonne
03 88 87 05 59
wasselonne@agf67.fr



Centre Social et Familial à Wasselonne



COURS DE HIP HOP ENFANTS

Votre Centre vous propose des cours de

Hip hop enfants

Vendredi
17h15-18h15
à partir de 4 ans

CSF AGF
Wasselonne



2 rue Romantica, 67310 Wasselonne
03 88 87 05 59
wasselonne@agf67.fr



Centre Social et Familial à Wasselonne



EVEIL A LA DANSE

Votre Centre vous propose des cours d'

Eveil à la danse

Mme Sandra WANTOWSKI
Professeure de danse diplômée d'état

Au CSF AGF Wasselonne
4/6 ans : Mardi 16h45-17h30



2 rue Romantica, 67310 Wasselonne
03 88 87 05 59
wasselonne@agf67.fr



Centre Social et Familial à Wasselonne



COURS DE COUTURE ENFANTS



Votre Centre vous propose des cours de

COUTURE ENFANTS

au CSF AGF de Wasselonne

Mme Yolande GENG,
professeure de couture

le mercredi
de 16h30 à 18h
à partir de 6 ans



2 rue Romantica, 67310 Wasselonne
03 88 87 05 59
wasselonne@agf67.fr



Centre Social et Familial à Wasselonne



COURS DE YOGA

Votre Centre vous propose des cours de

Yoga enfants

Mme Murielle MATHON-PERELLO
au CSF WASSELONNE

Mercredi
17h30 - 18h30
4 - 11 ans

Bulle de
bien-être



Permettre à votre enfant de passer un moment de plaisir et d'amusement, une parenthèse enchantée.
Exercices adaptés de façon ludique afin de correspondre au rythme de l'enfant autour de jeux et d'histoires.
Favorise le bien-être, la confiance en soi, la concentration, la gestion des émotions et permet de se recentrer

2 rue Romantica, 67310 Wasselonne
03 88 87 05 59
wasselonne@agf67.fr



Centre Social et Familial à Wasselonne

agf

Association
Générale des
Familles
du Bas-Rhin

RECONNUE D'UTILITÉ PUBLIQUE
www.agf67.fr

BOXE ADOS

Votre Centre vous propose de l'

Initiation à la boxe anglaise ADOLESCENTS

Mr Ibrahima DIOP

au Complexe Sportif
Wasselonne
Mardi
18h-19h
à partir de 11 ans



Pour canaliser votre énergie, prendre confiance,
améliorer la concentration et la condition physique,
essayez la boxe anglaise.
Sécurité sous forme d'assauts sans coups appuyés

2 rue Romantica, 67310 Wasselonne
03 88 87 05 59
wasselonne@agf67.fr



Centre Social et Familial à Wasselonne



COURS DE YOGA

Votre Centre vous propose des cours de

Yoga sur chaise suivi d'une relaxation Savasana

Mme Murielle PERELLO-MATHON
au CSF WASSELONNE

Lundi 9h-10h



Le yoga sur chaise permet, grâce à des postures adaptées,
d'améliorer la mobilité, de renforcer tous les muscles,
de dénouer les tensions, de soulager les douleurs,
de réduire le stress et d'améliorer l'équilibre.
Faites vous du bien...

2 rue Romantica, 67310 Wasselonne
03 88 87 05 59
wasselonne@agf67.fr



Centre Social et Familial à Wasselonne



COURS DE PIANO

Votre Centre vous propose des cours individuels de

Piano

Au CSF AGF
Wasselonne
jeudi et vendredi
soir



" Besoin de s'évader et de prendre un peu de hauteur ?
Quoi de mieux que de rentrer dans la bulle musicale
où le temps s'arrête et le rêve commence..."

Cours de piano individuels pour petits et grands
le jeudi et vendredi soir

2 rue Romantica, 67310 Wasselonne
03 88 87 05 59
wasselonne@agf67.fr



Centre Social et Familial à Wasselonne



COURS DE GUITARE

Votre Centre vous propose des cours individuels de

Guitare, Ukulélé, Basse avec Brisbois Christophe

Au CSF AGF
Wasselonne
vendredi après midi

Tous niveaux
Tous styles



2 rue Romantica, 67310 Wasselonne
03 88 87 05 59
wasselonne@agf67.fr



Centre Social et Familial à Wasselonne



CLUB DETENTE

AGF Wasselonne

Un groupe d'hommes et de femmes
qui se réunissent
les mardis après-midi
pour de la **BELOTE** ou du **SCRABBLE**

Mardi
13h30-18h

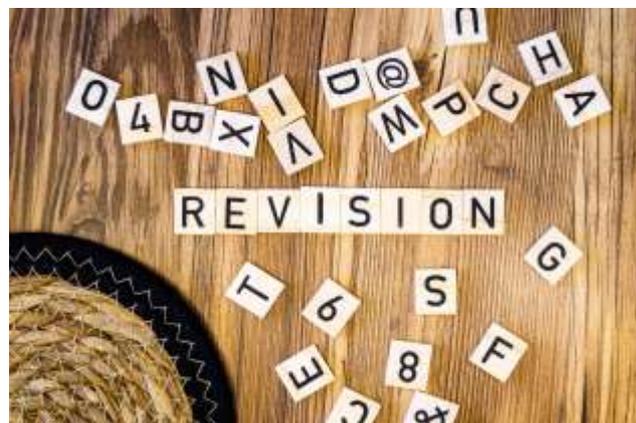


2 rue Romantica, 67310 Wasselonne
03 88 87 05 59

wasselonne@agf67.fr



Centre Social et Familial à Wasselonne



CLUB FEMININ

AGF Wasselonne

Un groupe de femmes
qui se réunit
tous les **jeudis après-midi**
pour des sorties, repas et jeux
dans la joie et la bonne humeur !

De 14h à 16h

au CSF Wasselonne



2 rue Romantica, 67310 Wasselonne
03 88 87 05 59

wasselonne@agf67.fr



Centre Social et Familial à Wasselonne





CLUB TRICOT

Votre Centre vous propose de vous retrouver
autour d'un club



TRICOT / CROCHET PAPOTTE

Lundi
14h-18h
TOUS NIVEAUX
CSF Wasselonne



L'occasion d'apprendre
les uns des autres

2 rue Romantica, 67310 Wasselonne
03 88 87 05 59
wasselonne@agf67.fr



Centre Social et Familial à Wasselonne



REPAIR CAFE

AGF Wasselonne

Un groupe de bénévoles qui donne une seconde vie
à vos objet cassés ou à bout de souffle.
Jeter ? Pas question !



9
Repairs Café
itinérants
par an

Réparer
et créer
du lien social



Dons
libres

Réparer
ensemble



Appareils électriques, petit électroménager, jouets,
informatique, petit mobilier, vélos,
vêtements, objets divers

repaircafe-movi@outlook.fr



RepairCafe Mossig-Vignoble



ACTIVITES RENTREE 2024/2025

Activités de loisirs - AGF

Activités sportives Adultes

Cardio boxe au Complexe sportif de Wasselonne
224€/année - 7 €/cours
Mardi de 19h à 20h

Danses de Bal au Complexe sportif Wasselonne
Mercredi à 19h15 et 20h30 (tarifs suivant formule)

Gym douce à la salle Prévôtale Wasselonne
192€/année - 6 €/cours
Jeudi 17h15 à 18h15

Gymnastique sénior au CSF AGF Wasselonne
192€/année - 6 €/cours
Mardi 9h à 10h

KANGOO JUMPS au Complexe sportif Wasselonne
250€/année - 8 €/cours
Samedi de 9h à 10h (location chaussures : 7 € / cours)

Marche nordique avec départ de l'AGF
192€/année - 6 €/cours
Mardi 10h15 à 11h45

Pilates au CSF AGF Wasselonne 224€/année - 7 €/cours
Mardi de 15h à 16h

RECABIC au CSF AGF Wasselonne 320€/année - 10 €/cours
Vendredi de 14h à 15h

Stretching au CSF AGF Wasselonne 224€/année - 7 €/cours
Mardi de 19h45 à 20h45

Yoga sur chaise au CSF AGF Wasselonne
256€/année - 8 €/cours
Lundi 9 h à 10 h

Yoga au CSF AGF Wasselonne 256€/année - 8 €/cours
Mercredi 18h30 à 20h
Jeudi 9h à 10h30
Jeudi 10h30 à 12h

Yoga à la salle Prévôtale 256€/année - 8 €/cours
Mardi 18h15 à 19h45 et 20h à 21h30

Zumba à la salle Prévôtale Wasselonne
192€/année - 6 €/cours
Jeudi de 18h30 à 19h30

Renseignements et inscriptions au CSF
wasselonne@agf67.fr
03.88.87.05.59

RENTREE 2024/2025
Lundi 16 septembre 2024

Activités culturelles Adultes / Enfants

Couture au CSF AGF Wasselonne 320€/année - 10 €/cours
Lundi 9h à 11h et de 19 h 30 à 21 h 30

Cours de piano au CSF AGF Wasselonne
510€/année - 17 €/cours
Jeudi et Vendredi

Cours de guitare au CSF AGF Wasselonne
510€/année - 17 €/cours
Vendredi

Patchwork à la salle HUY Wasselonne
320€/année - 10 €/cours
Mercredi et jeudi de 14h à 16h

Activités loisirs enfants ados

Eveil à la danse au CSF AGF Wasselonne
225€/année - 7 €/cours
Pour les 4/6 ans
Mardi 16 h 45 à 17 h 30

Danse classique au CSF AGF Wasselonne
Pour les 7/10 ans 240€/année - 7,50€/cours
Mardi 17h30 à 18h30
Pour les 11 ans et plus 250€/année - 8 €/cours
Mardi 18h30 à 19h45

HIP HOP au CSF AGF Wasselonne 225€/année - 7 €/cours
A partir de 4 ans - Vendredi de 17h15 à 18h15

Initiation à la boxe anglaise au Complexe sportif
224€/année - 7 €/cours de Wasselonne
Mardi de 18h à 19h

Yoga au CSF AGF Wasselonne 224€/année - 7 €/cours
4 ans - 11 ans : Mercredi 17h30 à 18h30

Créative story Bande dessinée / Manga
220€/année - 7 €/cours
au CSF AGF Wasselonne - 8 ans et +
Mercredi et samedi de 10h30 à 12h

Couture enfant au CSF AGF Wasselonne
256€/année - 8 €/cours
A partir de 8 ans - Mercredi 16h30 à 18h

Centre social et familial AGF67

wasselonne@agf67.fr
03.88.87.05.59

