

Loisirs et Culture Oberschaeffolsheim

Programme
Saison 2020-21



www.lcoberschaeffolsheim.fr
Facebook/LCO

7 impasse du Moulin
67203 Oberschaeffolsheim
Tél. 06 48 80 35 18
lcoberschaeffolsheim@yahoo.fr

Bonjours à tous,

Cette année ne ressemble à aucune autre. Nous allons essayer de maintenir au maximum les cours avec la réglementation sanitaire en vigueur.

Je suis navrée de vous signaler que les cours de Judo, d'Aïkido et de patchwork (groupe de personnes à risque) ne reprendront pas pour le moment. Nous rouvrirons peut-être les cours en cours de saison, si les contraintes nous l'autorisent.

Ainsi il nous est possible de ne prendre que 9 personnes par cours.

Désinfection des mains par friction hydro-alcoolique au début et à la fin du cours.

Le port du masque sera obligatoire pour les cours de couture, peinture, fleurs. Pour tout ce qui sportifs port du masque jusqu'au tatami. Le tapis et autres agrès seront désinfectés entre chaque cours. C'est pourquoi nous ne faisons que des cours de 45 mn. **Veillez nous signaler systématiquement dès que vous êtes atteint de la Covid-19, pour que nous puissions le signaler aux autres membres de votre groupe.**

Les parents ne seront pas autorisés à entrée dans la salle multisport. Cette année **nous ne poursuivons pas l'offre** de l'an dernier, **chaque personne ne pourra que pratiquer qu'une activité.**

Nous avons décidé de faire un gros effort financier et d'utiliser nos réserves, en réduisant nos tarifs puisque il n'y aura pas cours toute les semaines pour la plupart des cours. Dès que possible nous remettons les cours toutes les semaines.

Prenez soin de vous, cordialement
Sylvie Michel - présidente du LCO

REGLES A RESPECTER

reprise des cours à partir du 14 septembre

Peinture - Couture - Fleurs

Maximum 9 personnes par cours.

Désinfection des mains par friction hydro-alcoolique au début et à la fin du cours.

Une personne par table - pas de déplacement superflus pendant le cours.

Le port du masque sera obligatoire pendant tout le cours.

Désinfection des tables en fin de cours.

Yoga

9 personnes en présentiel à tour de rôles et le reste du groupe en visio.

Olga vous signalera votre tour.

Il faut apporter votre tapis de gym et port de chaussons de gym obligatoire.

Les personnes en chaussettes ou pied nu n'accéderons pas au tatami.

Désinfection des mains par friction hydro-alcoolique au début et à la fin du cours.

Le port du masque sera obligatoire jusqu'au tatami et à la sortie du cours.

Désinfection du tatami en fin de cours.

Danse et Gym posture et santé

18 personnes, 9 semaine paire et 9 semaine impaire.

Votre semaine vous sera indiquée, vous ne pourrez pas changer de groupe.

Les parents ne seront pas autorisés à entrée dans la salle multisport.

Les enfants devront être en tenue.

Il faut apporter votre tapis de gym et port de chaussons de gym obligatoire.

Les personnes en chaussettes ou pied nu n'accéderons pas au tatami.

Désinfection des mains par friction hydro-alcoolique au début et à la fin du cours.

Le port du masque sera obligatoire jusqu'au tatami et à la sortie du cours.

Pas de douche possible.

Désinfection du tatami en fin de cours.

Gym, Pylate, Qi Gong et multisport

18 personnes, 9 semaine paire et 9 semaine impaire.

(sauf pour la Baby gym 9 places mais cours toutes les semaines)

Votre semaine vous sera indiquée, vous ne pourrez pas changer de groupe.

Les parents ne seront pas autorisés à entrée dans la salle multisport.

Les enfants devront être en tenue.

Pour la gym adulte, pylate et Qi Gong il faut apporter votre tapis de gym.

Port de chaussons de gym obligatoire.

Les personnes en chaussettes ou pied nu n'accéderons pas au tatami.

Désinfection des mains par friction hydro-alcoolique au début et à la fin du cours.

Le port du masque sera obligatoire jusqu'au tatami et à la sortie du cours.

Pas de douche possible.

Désinfection des agrès et tatami en fin de cours.

Veillez nous signaler systématiquement dès que vous êtes atteint de la Covid-19, pour que nous puissions le signaler aux autres membres de votre groupe.



Contacts

Et si on se mettait, en famille, à la Baby gym ? L'occasion de passer du bon temps ensemble, de se défouler, de rencontrer d'autres familles...de laisser votre enfant devenir acteur de sa motricité dans un espace sécurisé.

Découverte de la motricité de base pour les enfants de 10 mois à 36 mois basée sur la relation parents-enfants. Cours pédagogiques d'une heure, Une fois par semaine en présence des parents.

Coordinatrice LCO :
Eliane LIENHARD
hubert.lienhard@wanadoo.fr
ou 03 88 77 81 48

9 places
cours toutes les semaines

Infos



Enfants de 10 mois à 36 mois :
le samedi de 15h30 à 16h30
Espace sportif du Muhlbach
110 € l'année

Gym enfants



Contacts

Animateurs :
Laurent VOGT

Coordinatrice LCO :
Eliane LIENHARD
hubert.lienhard@wanadoo.fr
ou 03 88 77 81 48

Par l'apprentissage et le perfectionnement des mouvements basiques de la gymnastique traditionnelle et rythmique, les enfants apprennent à découvrir et maîtriser l'espace qui les entoure, à affronter leurs peurs et à développer de nouvelles capacités physiques.

L'objectif premier est l'épanouissement physique et moral des enfants à travers une activité individuelle et en groupe, ainsi que l'acquisition de valeurs fortes comme le respect, la confiance et l'entraide.

**18 places
dans chaque
section, réparties en
deux groupes de
9 participants.
Cours en alternance
tout les 15 jours**

Infos



Enfants de 3 à 4 ans : le jeudi de 16h30 à 17h15
Enfants de 5 à 7 ans : le jeudi de 17h30 à 18h15
le mercredi de 10h15 à 11h
Espace sportif du Muhlbach
65 € l'année

Enfants de 8 ans et plus :
le mercredi de 14h00 à 15h15
le mercredi de 15h30 à 16h45
le mercredi de 17h00 à 18h15
Espace sportif du Muhlbach
90 € l'année

Multisports enfants

Contacts

Les cours de multisports permettent aux enfants de développer leurs capacités physiques grâce à la découverte d'un large panel d'activités sportives diverses et variées.

Cette diversification amène les enfants à développer leurs capacités motrices de manière harmonieuse tout en s'épanouissant au sein d'un groupe, sans pour autant rechercher à faire des performances.

En effet l'objectif étant que les enfants découvrent et s'initient à différents sports tous en s'amusant ; visant à aider les enfants à trouver un sport qui leur convient pour leur vie future.

Animateurs :
Laurent VOGT

Coordinatrice LCO :
Eliane LIENHARD
hubert.lienhard@wanadoo.fr
ou 03 88 77 81 48

**18 places
dans chaque
section, réparties en
deux groupes de
9 participants.
Cours en alternance
tout les 15 jours**

Infos

Enfants de 6 à 12 ans :
le mercredi de 9h à 9h45
Espace sportif du Muhlbach
65 € l'année

Danse Classique



Contacts

L'apprentissage de la Danse classique constitue la base technique de toutes les autres formes de danse. A travers un échauffement à la barre, l'enfant acquiert souplesse, force, tenue pour ensuite développer sa grâce, sa musicalité dans des enchaînements chorégraphiés. Éléance, souplesse, coordination sont les bénéfices de cette activité pouvant être pratiquée dans le plaisir et la sérénité.

**18 places
dans chaque
section, réparties en
deux groupes de
9 participants.
Cours en alternance
tout les 15 jours**

Infos

Enfants de 7 à 9 ans : le lundi de 17h à 17h45
Espace sportif du Muhlbach
Danse enfant 80 €

Animatrice :
Marie BOUSSAC
marieboussac@yahoo.fr
06 61 92 10 72

Coordinateur LCO :
Sébastien Comau
06 25 25 20 88

Danse enfants et adultes

**18 places
dans chaque
section, réparties en
deux groupes de
9 participants.
Cours en alternance
tout les 15 jours**



Contacts

Animatrice :
Marie BOUSSAC
marieboussac@yahoo.fr
06 61 92 10 72

Coordinateur LCO :
Sébastien Comau
06 25 25 20 88

Les cours de danse sont encadrés par Marie BOUSSAC depuis 2004 et sont ouverts aux enfants à partir de 5 ans, aux adolescents avec une connotation plus hip hop, et aux adultes à partir de 16 ans.

Pour les plus jeunes, l'objectif est la découverte de l'espace et la construction de la maîtrise corporelle, le développement de la sensibilité et de l'expression artistique à travers des thèmes ludiques et musicaux.

Pour les plus grands, les cours sont basés sur les énergies, les rythmes syncopés, les silences, la dynamique et la surprise, tout en favorisant l'expression individuelle et le feeling.

Les musiques sont nombreuses et variées, pour s'ouvrir à différents mouvements, rythmes, dynamiques et de qualité de danse.

L'objectif est de permettre à chacun dans le respect de ses capacités, d'aiguiser sa sensibilité corporelle et musicale.

Un spectacle est présenté par tous les élèves en fin d'année.

Infos

Enfants de 5 à 8 ans :
le mardi de 16h30 à 17h15

Enfants de 8 à 12 ans :
le mardi de 17h30 à 18h15

Pour les 12 - 15 ans,
initiation au hip-hop :
le lundi de 18h à 19h15.

A partir de 15 ans et Adultes,
Mouv'Dance : le lundi de 19h30 à 20h45

Espace sportif du Muhlbach

Danse enfant 80 €

Danse ado et Mouv'Dance adulte 90 €



PAS DE REPRISE POUR LE MOMENT POUR RAISON SANITAIRE

Après avoir conquis les adultes du monde entier, le Judo est devenu fort populaire chez les enfants !

Le Judo constitue spécialement pour l'enfant une éducation physique amusante et attrayante, grâce aux fortes motivations qu'elle éveille. Tandis que le corps en son ensemble est mis à contribution, développé et progressivement endurci, le caractère de son côté ne tarde pas à s'affermir. Le Judo constitue pour le jeune une école de courage et de persévérance.

La philosophie du judo, l'amitié, le courage, la modestie, la politesse, le respect, etc....

Contacts

Coordinateur LCO :
Sylvie Michel
lcoberschaeffolsheim
@yahoo.com
06 48 80 35 18

Infos



Enfants Grande section / CP/CE1 :
le vendredi de 17h00 à 18h15.

Enfants CE2 / CM2 :
le vendredi de 18h15 à 19h30

Adultes : 19h30 à 21h
Espace sportif du Muhlbach
150 € l'année

PAS DE REPRISE POUR LE MOMENT POUR RAISON SANITAIRE

Contacts

Animateur :
Christian BOOS
ceinture noire 5^e dan
06 88 79 76 69

Coordinateur LCO :
Pierre Bonhomme
pierre.b67@laposte.net
06 50 28 94 46

Créé à la fin des années 40, un art martial adapté au monde moderne. Le fondateur de l'AIKIDO, Morihei UESHIBA (1883-1969), fut inspiré par les meilleurs maîtres d'arts martiaux du Japon de l'époque (écoles de JUJITSU, d'escrime traditionnelle). L'arrière-plan philosophique ou religieux (traditions Shinto, Zen, Tao) joua un rôle très important dans l'élaboration de cet art. A côté de ce retour aux sources de l'esprit traditionnel du samouraï, il réussit à ouvrir sa pratique à des notions plus modernes (recherche de la paix, fraternité, harmonie) et développa à partir de 1948 l'enseignement d'une discipline neuve et originale, qui commença dès 1950 à rayonner dans le monde entier, notamment en France.

DES TECHNIQUES EFFICACES EFFECTUEES SANS HEURT ET VISANT A CANALISER ET A CONTROLER L'ADVERSAIRE

L'Aïko à le label SPORT SANTE

Infos

Deux cours par semaine
le mardi de 20h à 21h30
et le jeudi de 20h30 à 22h00
Espace sportif du Muhlbach
180 € l'année



Contacts

Le KUNDALINI YOGA réunit de nombreuses formes de yoga. C'est un yoga particulièrement puissant dans ses effets, fondé sur une pratique corporelle (utilisation de postures statiques et dynamiques), respiratoire (par des techniques variées) et intégrant la relaxation et la méditation (chantée avec mantra ou silencieuse). De ce fait il s'agit d'une pratique très complète.

Le KUNDALINI YOGA peut vous aider à :

- Etre en bonne forme physique
- Avoir une meilleure résistance au stress
- Vous recharger en énergie et mieux la gérer
- Améliorer la qualité de votre sommeil
- Améliorer vos performances intellectuelles
- Etre plus à l'écoute de vous-même et des autres
- Mieux maîtriser et canaliser vos émotions... et beaucoup plus !

Animatrice :
Olga SOKOL-MEYER
06 50 35 91 36

Coordinatrices LCO :
Claudine LECOQC
06 51 56 82 52
claudine.lecocq@sfr.fr

Infos

le jeudi de 18h45 à 20h30
Espace sportif du Muhlbach
190 € l'année

**18 places
dans chaque
section, réparties en
deux groupes de
9 participants.
Cours en alternance
tout les 15 jours**

La source du Qi Gong se trouve dans le concept philosophique de la culture chinoise et de la Médecine Chinoise, datant de cinq mille ans.

Le Qi Gong, véritable art de vivre, apprend à cultiver le « Dao » ou vertu, à trouver le sens de la vie et à contrôler les émotions en supprimant l'effolement, l'inquiétude et le stress excessifs.

La pratique du Qi Gong permet de développer le souffle interne (Qi) et de le faire circuler librement dans les méridiens. Le Qi Gong tonifie l'organisme en lui apportant une nouvelle énergie, facilite la circulation du sang dans le corps et équilibre le Yin et le Yang. Il peut donc prévenir, voire guérir, les maladies, renforcer les capacités fonctionnelles du cerveau, augmenter l'efficacité dans le travail, préserver la jeunesse et accroître la longévité. Il permet aussi de se prémunir et de se défendre contre toute attaque extérieure.

Diplômé de l'école QUIMETAO
(former par Docteur JIAN)

Affiliation aux fédérations agréées

Contacts

**Animateur :
Christian BOOS
Enseignant et pratiquant
les arts martiaux
(Qi Gong - Aikido
Aiki Taïso Aiki jutsu
Défense training
massage Thai
06 88 79 76 69**

Infos

le jeudi de 19h à 20h30
au Foyer St Ulrich
85 € l'année

Gym adultes



Contacts

Animateur :
Laurent VOGT

Coordinatrice LCO :
Eliane LIENHARD
hubert.lienhard@wanadoo.fr
ou 03 88 77 81 48

Cours cardio-fitness diversifiés, axés sur un développement complet du corps. Chaque séance est unique, pour une expérience toujours renouvelée. Ce cours collectif est dynamique et motivant, mais chaque personne sera accompagnée de manière individuelle au sein du groupe pour permettre à chacun de trouver ses marques.

18 places
dans chaque
section, réparties en
deux groupes de
9 participants.
Cours en alternance
tout les 15 jours

Infos

le mercredi de 18h40 à 19h25
le mercredi de 19h45 à 20h30
Espace sportif du Muhlbach
65 € l'année



Contacts

Animateur :
Thunde Geiszler

Coordinatrices LCO :
Eliane LIENHARD
hubert.lienhard@wanadoo.fr
ou 03 88 77 81 48

Le Pilate est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Elle se pratique au sol, sur un tapis, ou à l'aide d'appareils. On utilise également des « jouets proprioceptifs ». Ces objets (ballons, ressorts, élastiques) induisent des déséquilibres, ce qui incite le corps à faire appel à une série spécifique de muscles stabilisateurs.

**18 places
dans chaque
section, réparties en
deux groupes de
9 participants.
Cours en alternance
tout les 15 jours**



Infos

le mardi de 18h45 à 19h30
et de 20h00 à 20h45
le vendredi de 14h15 à 15h00
et de 15h30 à 16h15
Samedi 14h à 14h45
Espace sportif du Muhlbach
65 € l'année

Gym Posture et Santé Séniors



Contacts

Animatrice :
Marie BOUSSAC
marieboussac@yahoo.fr
06 61 92 10 72

Coordinateur LCO :
Sébastien Comau
06 25 25 20 88

Ce cours s'adresse en particulier aux personnes de soixante ans et plus, désireuses de s'entretenir tant au niveau musculaire (élasticité) qu'au niveau de la coordination et de l'équilibre.

L'objectif est de maintenir tonus et souplesse et de garder de bonnes postures. Nous travaillerons également sur la prévention des chutes (savoir se relever, savoir s'asseoir correctement sans perdre l'équilibre).

Tous les exercices sont accompagnés de bonne humeur et la convivialité est garantie.

**18 places
dans chaque
section, réparties en
deux groupes de
9 participants.
Cours en alternance
tout les 15 jours**

Infos



Le lundi de 16h00 à 16h45
Espace sportif du Muhlbach
65 € l'année



Contacts

Animatrice :
Agathe et Claudine
03 88 78 21 09

Coordinatrice
LCO et inscription :
Sylvie MICHEL
smmich2002@yahoo.fr
ou 06 48 80 35 18

Cet atelier vous invite à la création de compositions florales originales et élégantes. A base de fleurs, de feuilles, d'herbes décoratives et de bien d'autres matériaux botaniques : découvrez les méthodes de création de magnifiques bouquets.

Infos

9 participants

28 septembre 2020
28 octobre 2020
23 novembre 2020 - couronne de l'avent
21 décembre 2020
25 janvier 2021
15 février 2021
29 mars 2021
19 avril 2021
17 mai 2021
A 19 h
A la salle du Moulin
30 € la séance - Matériel fourni

C'est avec une grande liberté d'expression (huile, acrylique, aquarelle ou techniques mixtes) que chacun, du débutant au confirmé, de l'étudiant au retraité, peut venir apprendre, créer, échanger dans le cadre de cet atelier animé par Laurence Bernecker.

Qu'il s'agisse de peinture abstraite ou figurative, de copies de grands maîtres ou de créations personnelles, ces artistes peintres laissent libre cours au plaisir de la création, guidés par leur professeur qui leur apporte le savoir-faire technique et qui, au gré d'un mélange de couleurs ou d'une ligne à tracer, leur transmet sa passion pour la peinture.

9 places
cours toutes les semaines

Contacts

Animatrice :
Laurence BERNECKER
lau.bernecker@free.fr
06 84 65 98 53

Coordinatrice LCO :
Hélène SCHOETTEL
heleneschoettel@orange.fr
06 37 88 90 60

Infos

Chaque mercredi
2 sessions :
- de 17h à 19h
- de 19h15 à 21h15

A la salle du Moulin
260 € (20 séances)
340 € (30 séances)

Carnet de 10 séances 150 €



Contacts

Animateur :

Marie-Laure FURST

06 20 32 25 13

Coordinatrice LCO :

Claudine LECOQC

06 51 56 82 52

claudine.lecocq@sfr.fr

C'est décidé : votre machine à coudre ne restera plus dans votre armoire ! Venez découvrir dans une ambiance conviviale comment la prendre bien en main et l'utiliser.

Les cours de couture sont conçus comme un accompagnement à la création.

Quel que soit votre niveau, développez et améliorez vos connaissances techniques dans un cadre pédagogique sympathique,

Sous le regard et les conseils d'une professionnelle.

Développez également votre créativité et votre autonomie avec des projets personnels, progressifs et valorisants.

9 places par cours

Infos

le mardi de 20h à 22h

cours débutant

début du cours le 22 septembre

le vendredi de 20h à 22h

début du cours le 25 septembre

Espace du Moulin

tous les 15 jours

120 € l'année

Patchwork

PAS DE REPRISE POUR LE MOMENT POUR RAISON SANITAIRE

Les cours s'adressent aux personnes complètement débutantes, ainsi qu'aux personnes déjà initiées mais souhaitant se perfectionner.

Le nombre de participantes est limité pour une raison de place mais aussi pour pouvoir être à l'écoute de chacune.

L'animatrice est une des quilteuses chevronnées ayant de nombreuses années d'expérience dans l'enseignement du patchwork.

Contacts

Animatrice :
Zoé Ogreten
06 07 21 10 49
zabaker@orange.fr

Coordinatrice LCO :
Clarisse FIEG
06 28 36 05 53

Infos

Le vendredi de 14 h à 17 h
toutes les 2 semaines
A la salle du Moulin
45 € l'année



