

## Autres services du Centre Culturel

### Don du sang

**Multi-Accueil La Capucine** : 03 88 02 32 86

**Location de salles** pour fêtes familiales, réunions diverses (s'adresser à la mairie de Wingen sur Moder 03 88 89 71 27)

**Médiathèque municipale** : 03 88 02 32 85 - Ouverture mardi de 10h30 à 11h30 et de 16h à 18h, mercredi de 15h à 17h, jeudi de 18h à 20h et samedi de 15h à 17h.

**Musique de Wingen sur Moder** : Emmanuel Kempfer - tous les vendredis à 20h

### La MJC et vous !

La MJC a fait évoluer ses activités en fonction de vos attentes, exprimées lors d'une enquête publique au printemps 2022. De nouvelles activités émergent (multisport, judo...), d'autres évoluent (cinéma, couture, échecs, SEL...) et d'autres, encore à l'état de jeunes pousses, sont prêtes à grandir ! Consultez régulièrement le site internet et la page facebook de la MJC pour être informé des nouveautés !

**Information** : La carte de membre est individuelle et obligatoire pour toutes les activités régulières de la MJC. Elle est à payer une fois par an et couvre toutes les activités. Elle est de 12 euros pour les adultes et de 5 euros pour les jeunes de moins de 18 ans. Elle donne droit à une place gratuite au cinéma Amitié Plus.

Membres élus du Bureau de la MJC : Francis Knipper / Président, Trésorier / 03 88 89 70 56, Martine Reymann / Présidente adjointe / 06 83 06 52 35, Brigitte Brunner / Trésorière adjointe / 03 88 89 70 06 et Marie l'Hospitalier / Secrétaire / 06 28 10 32 80

La MJC de Wingen sur Moder est subventionnée par :

- la Commune de Wingen sur Moder pour son fonctionnement général,
- la Région Grand Est pour des actions ponctuelles,
- la CAF dans le cadre de l'espace de vie sociale et des ALSH,
- la Collectivité européenne d'Alsace et la Communauté de Communes Hanau - La Petite Pierre pour son École de Musique,
- le Parc régional des Vosges du Nord pour les séances de Ciné-Débat,
- la Communauté de Communes de Hanau - La Petite Pierre pour les ALSH.



**PORTES  
OUVERTES  
DE LA MJC**

**SAMEDI  
16/09/23**  
A partir de 14h

Venez découvrir, pratiquer et vous inscrire !  
Soirée dansante "Manouche"



**2023  
2024  
Activités**



Animations Jeunesse ◀  
Sports et Bien-être ◀  
Culture et Loisirs ◀

**Maison des Jeunes et de la Culture**  
Wingen Sur Moder

Centre Culturel - 31, route de Zittersheim - 67290 Wingen sur Moder  
www.mjcwingsurmoder.com et sur Facebook MJC Wingen sur Moder

Les animations jeunesse sont proposées par l'équipe du périscolaire de la MJC.  
D'autres activités pour enfants et adolescents sont présentées dans les rubriques « Sports et Bien-être » : Danses, Eveil à la Danse, Handball, Judo, Multisport jeune et dans la rubrique « Culture et Loisirs » : Atelier couture, Cercle d'échecs, Cinéma, Ecole de musique.

**Responsable :** Delphine Nutz / 07 49 04 51 74 /  
direction.periscolaire@mjcwingensurmoder.com

Retrouvez les détails des activités sur les tracts spécifiques et sur le site internet de la MJC.

## Périscolaire

**Dates**  
Tous les jours de classe (lundi, mardi, jeudi, vendredi)

**Reprise le**  
04/09/23 à partir de 7h30

**Public**  
Petite section maternelle jusqu'au CM2

La section périscolaire de la MJC proposent 3 accueils tous les jours de classe. Le Centre Communal d'Action Social de Wingensur Moder (CCAS) prend en charge une partie du coût du périscolaire selon le quotient familial.

**Accueil avant la classe** (7h30-8h30) capacité max 20 enfants  
Le service fonctionne le lundi, mardi, jeudi, vendredi

**La Restauration** (12h-13h45), capacité max 70 enfants  
Les enfants sont pris en charge à 12h à l'école et ramenés un peu avant 13h45. Ils sont encadrés par 7 animateurs.

**Accueil après la classe** (16h15-18h15) capacité max 30 enfants  
Le service fonctionne le lundi, le mardi, le jeudi et vendredi de 16h15 à 18h15

**Lieu :** Bâtiment annexe de l'école primaire, restauration à la cantine du collège

## ALSH

**Dates**  
Du 30 octobre au 3 novembre 2023

**Public**  
6-11 ans

**Dates**  
Une semaine pendant les vacances d'hiver et deux semaines pendant les vacances d'été.

**Public**  
4-15 ans

**Les citrouilles ont la trouille !!**  
Chez nous les citrouilles ont la trouille... et toi, auras-tu la trouille ?  
Maquillage qui fait peur, chasse aux friandises, nuit fantasmagorique avec les copains/copines et tournoi et grands jeux t'attendent !!!  
Vient claquer des dents avec nous !!!

**Accueil de loisirs cirque** avec une intervenante professionnelle de la compagnie « Acroballes » (Anne Knipper). Diverses disciplines du cirque : acrobatie, jonglage, clown, trapèze, tissu trampoline..... Un thème choisi par année scolaire exemple: le cirque de l'espace, le cirque du bizarre, le cirque des couleurs.  
Diverses disciplines du cirque : acrobatie, jonglage, clown, trapèze, tissu, trampoline.....

**Et bien d'autres encore** à découvrir à la rentrée sur le site internet de la MJC !

## L'Hanau des jeux

**Dates**  
Tous les mardis soir à partir de 17h00. A partir du 05/09/23

**Public**  
Ouvert à tous

En famille, entre amis ou seul, venez découvrir des jeux d'ambiance, familiaux ou intermédiaires. Que vous souhaitiez découvrir cet univers, que vous soyez débutant ou joueur aguerri voir passionné, nous vous accueillerons avec enthousiasme ! Jeux d'ambiance, de dés, de cartes, d'aventures, de rôles, coopératifs, de stratégie, d'adresse, de mémoire, de plateau et autres, vous trouverez votre bonheur ! Et si vous ne savez pas ce qui pourrait vous plaire, nous serons là pour vous le faire découvrir !  
En partenariat avec l'association « Les jeux du chat noir » et « La cachette Ludique » à Petersbach. »

**Coût :** Carte de membre MJC

**Lieu :** Centre Culturel de Wingensur Moder

**Responsable :** Elisa Mutschler / 0683091599 /  
direction@mjcwingensurmoder.com

## Le Bar à René

**Dates**  
Un samedi par mois de 18h à 22h

**Public**  
Ouvert à tous

Toujours fidèle à son poste, René et son équipe continuent d'assurer une fois par mois la tenue du Bar à René pour le plus grand plaisir de nombreuses personnes à qui ce bar donne l'occasion de se retrouver pour une soirée de détente. Le bar est ouvert à tous, n'hésitez pas à venir pour une soirée conviviale.

**Lieu :** Centre Culturel de Wingensur Moder

**Responsable :** René Hunsinger / 06 89 96 29 15 /  
hunsinger.wingen@gmail.com

## SEL « La Sablonnière »

**Dates**  
Voir site de la MJC ou Facebook du SEL

**Public**  
Tous les publics

Le SEL (Système d'Échange Local) est un regroupement de personnes qui mettent des services, des savoirs et des biens à la disposition des un(e)s et des autres. Le SEL organise notamment des GratiSEL, par thème (avant Noël : jouet, au printemps : matériel de bricolage et jardinage, etc...) qui permettent à chacun de déposer tout objet en bon état qui ne lui sert plus et d'emporter ce qu'il souhaite... gratuitement !  
L'agenda vous sera communiqué au fur et à mesure.

**Responsables :**

Michaël Capot-Klein 06 87 52 65 68 / nirvana.ael@laposte.net  
Elisa Mutschler 06 83 09 15 99 / direction@mjcwingensurmoder.com  
Facebook Sel des Vosges du Nord



## École de Musique

**Dates**  
Inscriptions le  
samedi 16  
septembre 2023 au  
Centre Culturel.  
Pas de cours  
pendant les  
vacances scolaires

**Public**  
Enfants et adultes

Formation musicale – Initiation musicale – Chant – Flûte traversière et à bec – Piano – Guitare classique – Batterie – Trompette – Saxophone – Éveil percussions – Percussions africaines (Djembe / Conga / Bongos) – Éveil musical pour enfants – Basse et guitare électrique – Ateliers collectifs de musiques actuelles – Cours enfants et jeunes.

Si la pratique d'un autre instrument de musique vous intéresse, n'hésitez pas à nous consulter !

**Coût** : Feuilles d'inscriptions ou sur le site de la MJC

**Lieu** : Centre Culturel de Wingen sur Moder

**Responsable** : Céline Demoulin, Directrice / 06 68 14 24 52 / demoulincelines@gmail.com

**Coordinateur évenementiel** : Raphaël Lamothe / 0698019739 / rafy\_lam@hotmail.com



## École de sorcières et autres druides

**Dates**  
8 rencontres  
d'octobre 2023 à  
septembre 2024.  
1<sup>ère</sup> rencontre le  
31/10/23

**Public**  
De 7 à 707 ans

8 rendez-vous avec la magie de la nature !

Le cycle des saisons est marqué par 8 temps forts, ensemble plongeons dans la magie de la nature et découvrons ses secrets.

Ces moments seront l'occasion de cuisiner avec les plantes, créer des potions ou des remèdes, transformer un bout de bois en baguette ou en flûte, une herbe en encre, un brin en panier...

Pour consigner nos découvertes, nous confectionnerons un grimoire/herbier. Chaque rencontre durera entre 2 et 3 heures.

**Coût** : prix libre par séance entre 10 et 15 € ou le cycle de 8 rencontres autour de 80 € + carte de membre MJC

**Lieu** : de préférence en pleine nature

**Responsable** : Cathy Matter, Animatrice nature et gentille sorcière / 06 85 59 24 80 / acorpsvegetal@yahoo.fr



## English Station

**Dates**  
Les mercredis à  
partir de 9h  
Début des cours le  
6 septembre 2023

**Public**  
Enfants du CP au  
CM2

Vous semble-t-il important que votre enfant apprenne l'anglais ?

Cours d'anglais pour enfants du CP au CM2, basés sur les programmes d'Oxford, Cambridge, Usborne et Montessori

**Coût** : 85 euros le trimestre (1<sup>ère</sup> séance gratuite et sans engagement) + carte de membre MJC

**Lieu** : Centre Culturel de Wingen sur Moder

**Responsable** : Lili Dilanyan, Diplômée de la Yerevan State Linguistic University

**Contact** : Elisa Mutschler : 06 83 09 15 99 / direction@mjcwingensurmoder.com



## Mercredis « Art'créatifs » au naturel

**Dates**  
Tous les mercredis  
A partir du  
06/09/23

**Public**  
Petite section  
maternelle  
jusqu'au CM2

Nouvelle formule pour les mercredis :

- Accueil l'après midi de 14h à 18h
- 1 accueil/mois à la journée de 8h à 18h

Programme détaillé à la rentrée scolaire.

**Lieu** : Bâtiment annexe de l'école dans 2 salles allouées au périscolaire



## CaniCross / CaniVTT

**Dates**  
Les lundis à 19h à  
20h

A partir du  
18/09/23

**Public**  
Tout public  
(mineurs  
systématiquement  
accompagnés d'un  
tuteur)

Venez pratiquer ou découvrir avec nous les sports de traction canin avec votre chien.

Le canicross consiste à pratiquer la course à pied en s'unissant à son chien dans le même effort. Le canivtt reprend le même principe mais en vtt. Le chien est toujours relié soit à vous soit au vtt par du matériel adéquats.

Cette discipline vous permet de partager le plaisir de l'effort physique en symbiose avec votre chien et de développer une forte complicité.

Sportif débutant ou aguerri, chacun est le bienvenue.

Prêt de matériel possible pour un essai.

**Coût** : Adulte : 90€/trimestre + carte de membre MJC

Enfant (-18ans) : 65€/trimestre + carte de membre MJC

**Lieu** : Rendez-vous au parking du Centre Culturel de Wingen sur Moder

**Responsable** : KEMPFER Laurine, Responsable – Éducatrice canine / 06 45 29 62 82 / educationknine@gmail.com / www.educationknine.fr



## Danses pour les enfants de 7 à 10 ans

**Dates**  
Les mardis de  
17h30 à 18h30

A partir du  
05/09/23

**Public**  
Enfants  
de 7 à 10 ans

Apprendre les bases de la danse que ce soit au niveau du rythme, de la position du corps et les appliquer sur différents styles de musiques actuelles. Il y aura dans ce cours des exercices de danse classique et des exercices au sol. Les cours sont précédés d'un échauffement et finissent par des étirements musculaires.

**Coût** : 60 euros par trimestre + carte de membre MJC.

**Lieu** : Centre Culturel de Wingen sur Moder

**Responsable** : Anna Ishchuk-Laigaisse / Danseuse professionnelle / 07 69 27 15 59 / anna-ishchuk@mail.ru / Facebook : Anna Ishchuk-Laigaisse



## Danses variées

**Dates**  
Les jeudis  
de 20h à 21h

Apprendre des chorégraphies sur divers styles de musique.  
Tous les cours sont précédés d'un échauffement et finissent par des étirements musculaires.

A partir du  
07/09/23

**Coût** : 60 euros par trimestre + carte de membre MJC.

**Lieu** : Centre Culturel de Wingen sur Moder

**Public**  
Niveau débutant,  
moyen et adapté  
aux seniors

**Responsable** : Anna Ishchuk-Laigaisse / Danseuse professionnelle /  
07 69 27 15 59 / anna-ishchuk@mail.ru / Facebook : Anna Ishchuk-Laigaisse



## Eveil à la danse de 4 à 6 ans

**Dates**  
Les jeudis de  
17h30 à 18h30

Ce cours pour les petits a pour but de les initier aux fondamentaux de la danse : le rythme, les mouvements, la découverte de son corps et l'utilisation de l'espace.

A partir du  
07/09/23

Toutes les séances sont précédées d'un échauffement et finissent par des étirements musculaires.

**Public**  
Enfants  
de 4 à 6 ans

**Coût** : 55 euros par trimestre + carte de membre MJC

**Lieu** : Centre Culturel de Wingen sur Moder

**Responsable** : Anna Ishchuk-Laigaisse / Danseuse professionnelle /  
07 69 27 15 59 / anna-ishchuk@mail.ru / Facebook : Anna Ishchuk-Laigaisse



## Foot en salle – Hommes

**Dates**  
Les lundis  
de 20h à 22h  
Reprise 04/09/23

**Coût** : 60 euros par an (carte membre MJC comprise).

**Lieu** : Gymnase de Wingen sur Moder

**Responsable** : Jean Luc Loew / 06 80 54 74 58 / loew.jl@wanadoo.fr

**Public**  
A partir de 15 ans

### ... DERNIERES MINUTES ...

#### Atelier de danses latines

(salsa, bachata, merengue, cha-cha-cha, reggaeton...)

Sentez toute l'énergie latine circuler dans votre corps, découvrez la fête de ces rythmes vibrants qui vous élèvent jusqu'à l'expression maximale de la joie. Avec des professeurs natifs d'Argentine, spécialisés dans les différents rythmes latins. Groupes en fonction de l'âge et du niveau de difficulté, afin d'apprendre ensemble.

Danseurs : Lucas et Hugo. Tarifs et dates seront donnés ultérieurement. Tous public au dessus de 11 ans. Contactez Elisa



## Cinéma Amitié+

**Dates**  
Reprise 02/09/23

**Public**  
Grand public et  
scolaires

Le cinéma associatif Amitié+ a pour mission de mettre à disposition des habitants un espace culturel de proximité en proposant une offre cinématographique de qualité.

Le cinéma Amitié+ :

- c'est des films en 3ème ou 4ème semaine d'exploitation, tout public ou "art et essai" avec une spécificité jeune public,
- c'est aussi un jeudi par mois une soirée à thèmes : « Monde sauvage », Nature et société » et « Voyage » pour mieux connaître la nature qui nous entoure, notre relation avec elle ou pour découvrir d'autres façons de vivre,
- c'est encore un mardi par mois une soirée de films cultes ou de société.
- c'est enfin, une fois par trimestre, une animation Mang'Art avec la projection d'un animé.

Retrouvez le programme sur le site de la MJC. Soyez attentifs aux dates et aux horaires.

N'hésitez pas à nous consulter pour nourrir cette programmation.

**Tarifs** : 3 euros pour les jeunes de moins de 18 ans et 6 euros pour les adultes. Abonnement (6 places payées + 1 gratuite) : 18 euros pour les jeunes et 36 euros pour les adultes

**Lieu** : Salle de spectacles – Enceinte du Collège de Wingen sur Moder – 29, route de Zittersheim – Entrée côté terrain de foot

**Responsables** : Francis Knipper au 03 88 89 70 56 / Giles Knipper au 07 69 82 02 61 / amitieplus.wingen@gmail.com



## Club des Seniors « Les Vaillants Wingener »

**Dates**  
Tous les vendredi  
des semaines  
impaires de 14h à  
18h. Reprise le 1  
septembre 2023

**Public**  
Toute personne  
âgée de 60 ans et  
plus

Toutes les personnes âgées de 60 ans et plus sont les bienvenues. Rencontres récréatives pour un moment de convivialité, de détente, de jeux ou de journée à thème.

**Coût** : 25 euros (carte de membre comprise) pour une personne, 45 euros (cartes de membre comprises) pour un couple.

**Lieu** : Centre Culturel de Wingen sur Moder

**Responsable** : Nicole Barido 03 88 89 75 69 ou 06 07 67 51 74 /  
barido.nicole@orange.fr / Facebook Les Vaillants Wingener



## Atelier Couture

### Dates

Le vendredi soir de  
19h30 à 21h30  
Session 1 à partir  
du 06/10/23  
Session 2 à partir  
du 12/01/24

### Public

adultes et  
adolescent(e)s

Accompagnement technique individualisé pour vous initier ou vous perfectionner en couture dans une ambiance conviviale et chaleureuse.  
2 sessions proposées sur l'année ; possibilité de s'inscrire pour un rythme par quinzaine (1 séance sur 2).  
Inscriptions : maximum 7 personnes par session. Pas de séance pendant les vacances scolaires.  
Tarif : carte membre + 8 € la séance de 2 heures avec engagement pour le total des séances de chaque session (pas de paiement à la séance).

**Lieu :** Centre Culturel de Wingen sur Moder

**Responsable :** Catherine François, Formatrice Couture /  
06 18 16 16 14 / lechatdanslalune@orange.fr

## Autre formule proposée à l'Atelier Couture :

### Une journée Couture (Adultes et Adolescents)

Accompagnement technique individualisé et partage d'expériences dans une ambiance conviviale.  
Niveau débutant ou confirmé, 5 à 7 places selon le niveau du groupe.  
Inscription au plus tard 15 jours avant la date. En dessous de 3 inscriptions, le stage sera annulé.  
Thème libre (choisir un modèle simple à réaliser pour avoir la satisfaction de le terminer le jour même)  
3 dates proposées : Samedi 18/11/22 de 9h à 16h30, samedi 17/02/23 de 9h à 16h30, samedi 25/05/23 de 9h à 16h30

**Lieu :** Centre Culturel de Wingen sur Moder

**Tarif :** carte de membre + 30 € la journée.



## Cercle d'échecs Kaïssa

### Dates

Les mercredis de  
20h à 23h/minuit  
Reprise à partir du  
06/09/23

### Public

Pour tous les âges,  
tous les niveaux :  
apprentissage,  
entraînements,  
compétitions.

Venez découvrir l'univers captivant des échecs où chaque partie est une aventure stratégique qui vous pousse à repousser vos limites mentales.

Ainsi, vous stimulerez votre esprit et améliorerez votre mémoire, votre concentration et votre créativité grâce à un exercice mental stimulant et gratifiant.

**Tarifs :** licence fédération échec + carte de membre MJC

**Lieu :** Centre Culturel de Wingen sur Moder

**Responsable :** Gérard BASCH / 03 88 89 60 39 / hanau340@orange.fr



## Handball

### Dates

Suivant âges  
(voir ci-contre)

### Public

Tous les publics

La section handball vous accueille pour la saison 2023-2024 :  
Jour d'entraînement et reprise en septembre :

**Lundi :** De 17h à 18h15 : École de handball  
De 18h15 à 19h30 : 11 garçons

**Mardi :** De 17h30 à 18h45 : 11 Filles  
De 18h30 à 20h00 : 13 filles  
De 20h à 22h : Séniors Masculins + 18 Masculins

**Mercredi :** De 18h30 à 20h00 : 15 filles  
De 20h à 22h : Séniors Féminines

**Jeudi :** De 18h00 à 19h30 : 13 garçons  
De 20h à 22h : Séniors Masculins

**Vendredi :** De 20h à 22h : Séniors Féminines + 18 féminines



**Samedi : 10h à 11h : Baby handball**

**Coût :** Adulte : 100 euros/an (licence + carte de membre inclus)  
12-16 ans : 70 euros/an (licence + carte de membre inclus)  
Moins de 12 ans : 50 euros/an (licence + carte de membre inclus)  
Loisir : 70 euros/an (carte de membre incluse)

**Lieu :** Gymnase de Wingen sur Moder

**Responsable :** Malaurie Klicki / 5667057@ffhandball.net / Facebook Wingen sur Moder Handball



## Judo

### Dates :

Voir ci-contre

### Reprise :

08/09/2023

Un sport pour tous, pour s'épanouir et prendre confiance en soi dans la confrontation et l'amitié !

**Public :** 5 à 18 ans

**Responsable :** Jonas Scherer prof de Judo 1er Dan – Staps / Alexis Albert

**Contact :** Elisa Mutschler : 06 83 09 15 99 /  
direction@mjcwingensurmoder.com

**Coût :** carte de membre MJC + licence Judo

**Dates :** Les lundis de 17h30 à 18h15 pour les enfants de 4 à 6 ans, les vendredis de 18h à 18h55 pour les enfants de 7 à 11 ans et les vendredis de 19h à 19h55 pour jeunes à partir de 12 ans et adultes



## Multisport jeune

**Dates**  
lundi de 17h15 à 18h15 au centre socio culturel ou/et mercredi de 16h30 à 18h30 dans le gymnase

**Public**  
11-18 ans

Différentes disciplines vous seront proposées. (Boxe, tir à l'arc, sarbacane, randonnée, Kimball, stretching.....) par cycle de 3,4 ou 6 séances sur inscriptions.

Informations et tarifs vous seront donnés sur les réseaux sociaux de la mjc au fur et à mesure.

**Responsable** : Alexis Albert / 06 15 16 61 05 / sportimov@gmail.com

## Nihon Tai Jitsu

**Dates**  
Les mardis de 20h à 21h30  
Reprise 05/09/23  
Inscriptions possibles toute l'année

**Public**  
ado à partir de 14 ans - adulte

Le Nihon Tai Jitsu est un art martial japonais de SELF DEFENSE. Il vous apprend à réagir avec un maximum d'efficacité face à tout type d'agression et apporte un équilibre et un bien-être physique et mental.

**Coût** : adulte 130 € (licence comprise) + carte de membre MJC ; jeunes de moins de 18 ans 65 € par an (licence comprise) + carte de membre MJC ; Réduction de 20 euros pour un couple d'adultes et de 10 euros pour frères et sœurs de moins de 18 ans.

**Lieu** : Centre Culturel de Wingen sur Moder

**Responsable** : Audrey Deininger, Professeur 2eme dan FFK, DIF  
06 82 23 51 60 / audreydeininger@sfr.fr / www.EFNTJ.fr

**Notes** : Un certificat médical stipulant la pratique des arts martiaux est exigé

## Pilates

**Dates**  
Les mardis de 18h30 à 19h30 et les jeudis de 19h00 à 20h00

A partir du 05/09/23

**Public**  
Tout public

La méthode Pilates est une gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques. Le pilates 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.

**Coût** : 65 euros par trimestre et par heure hebdomadaire, possibilité d'avoir les deux cours hebdomadaire à 123.50 euros par trimestre + carte de membre MJC.

**Lieu** : Centre Culturel de Wingen sur Moder

**Responsable** : Anna Ishchuk-Laigaisse / Danseuse professionnelle / 07 69 27 15 59 / anna-ishchuk@mail.ru / Facebook : Anna Ishchuk-Laigaisse



## Qi Gong

**Dates**  
Les lundis de 20 h à 21 h et les mardis de 8h45 à 9h45

A partir du 11/09/23

**Public**  
Tout public (adapté aux seniors)

Le Qi Gong dont les origines remontent à plusieurs milliers d'années, fait partie du patrimoine de la médecine traditionnelle chinoise et des arts énergétiques chinois. C'est une pratique corporelle douce et lente accompagnée d'un travail de concentration, de détente et de respiration accessible à tous. Le but de cette pratique est d'entretenir la santé et le bien-être en harmonisant le corps, l'esprit et le souffle.

**Coût** : 135 euros l'année + carte de membre MJC

**Lieu** : Centre Culturel de Wingen sur Moder

**Responsable** : Annie FELTZ, Professeur de Qi Gong / 06.02.34.72.63 / annie.feltz@outlook.fr



## Stretching et maintien en forme

**Dates**  
Les mardis de 10h à 11h

A partir du 05/09/23

**Public**  
Tout public (adapté aux seniors)

Il s'agit d'effectuer dans cette discipline des exercices de gymnastique pour retrouver ou garder souplesse et mobilité.

Toutes les séances sont précédées d'un échauffement et finissent par des étirements musculaires.

**Coût** : 60 euros par trimestre + carte de membre MJC

**Lieu** : Centre Culturel de Wingen sur Moder

**Responsable** : Anna Ishchuk-Laigaisse / Danseuse professionnelle / 07 69 27 15 59 / anna-ishchuk@mail.ru / Facebook : Anna Ishchuk-Laigaisse



## Yoga

**Dates**  
Les lundis de 18h30 à 19h45.  
Reprise 02/10/23

Est-il nécessaire de présenter le Yoga ? Chacun(e) de nous a en tête les parfaites postures des couvertures de magazine ou des vidéos de nos écrans ! Mais « faire » du yoga est bien autre chose que ces images d'Epinal ! Loin des performances à atteindre, loin des maîtrises parfaites...

« Ecoute ton corps... » Une écoute affinée et à affiner qui, dans la détente et la synchronisation de la respiration, dans le respect des possibilités corporelles de chacun(e), permet d'étirer doucement et en profondeur les muscles. Ce qui autorise des « postures » (ou asanas) harmonieuses. Cette écoute et le travail qui s'ensuit apaisent l'esprit et le mental, calme nos émotions, nous rend présent à nous-mêmes, aux autres, au monde. Tel est le but du yoga. Tel est, semaine après semaine, le cheminement que vous propose Jacques Dardenne.

**Coût** : 60 euros par trimestre + carte de membre MJC

**Lieu** : Centre Culturel de Wingen sur Moder

**Responsable** : Martine Reymann 06 83 06 52 35