

Informations :

- L'ensemble des activités débuteront le lundi 12 octobre 2020 et se dérouleront jusqu'au vendredi 18 décembre 2020 (hors vacances scolaires et jours fériés). Vous pouvez vous inscrire à la même activité qu'une seule fois par semaine. Selon le nombre d'inscription, un deuxième créneau peut vous être proposé.
- Si vous êtes régulièrement absent sans justifications, le CSC Colmar se réserve la possibilité d'attribuer votre place à un autre usager.
- Les usagers veilleront à respecter les consignes définies par les animateurs et les intervenants.
- En participant aux activités, chaque usager est tenu de respecter le règlement intérieur du CSC Colmar.
- Aucun remboursement ne pourra être effectué sauf : sur présentation d'un justificatif de votre part (certificat médical en cas d'absence prolongée, formation...) ou en cas d'annulation définitive de l'activité par le CSC Colmar.
- Le tarif des activités est fixé en fonction du quotient familial, est valable pour une période de trois mois et correspond à une activité par trimestre.

Quotient familial	< 450 €	451 à 750 €	> 751 €
Tarif	6 €	7,50 €	12 €

Pour toute inscription, il vous faut :

- le dossier d'inscription « activités trimestrielles adultes – 1^{er} trimestre 2020/2021 » **COMPLET**,
 - la fiche d'inscription adulte,
 - une attestation d'assurance de responsabilité civile,
 - un certificat médical obligatoire pour la pratique d'une activité sportive et de bien-être. Depuis le 1^{er} juillet 2017 votre certificat médical est valable pour une durée de 3 ans à partir de sa date de réalisation.
 - votre numéro d'allocataire CAF,
 - un justificatif de domicile.
- Le paiement de l'activité s'effectue à réception de la facture.

Aucune inscription ne sera enregistrée sans que les conditions ci-dessus ne soient remplies.



Centre Socioculturel de Colmar



CENTRE CLUB DES JEUNES – CENTRE EUROPE – CENTRE FLORIMONT/BEL AIR

ACTIVITES TRIMESTRIELLES ADULTES



SECTEUR FAMILLES-ADULTES



OCTOBRE – NOVEMBRE - DECEMBRE 2020

Pour tous renseignements :

Centre Europe
13 rue d'Amsterdam
68000 COLMAR
03.89.30.49.09

Centre Club des Jeunes
5 rue Princeton
68000 COLMAR
03.89.80.73.08

ATELIERS CREATIFS

Couture niveau **confirmé** avec Jean :

Vous voulez réaliser vous-même vos habits ? Apporter votre tissu et Jean vous prodiguera ses conseils pour vous accompagner dans vos réalisations. A vos créations ! Atelier à destination de personnes possédant déjà une bonne pratique en couture.

- ✓ **Les mardis : 9h00 à 12h00**
Centre Club des Jeunes - 6 places
- ✓ **Les mercredis : 14h00 à 17h00**
Centre Club des Jeunes - 6 places

Couture niveau **débutant** avec Nadia :

Réaliser un habit, un sac à main ou des accessoires (écharpe, snood...) : comprendre un patron et calquer sa taille sur le tissu, assembler les pièces de tissus en utilisant une machine à coudre et la surjeteuse... Nadia vous accompagnera dans vos premiers pas en couture.

- ✓ **Les lundis : 9h00 à 12h00**
Centre Club des Jeunes - 6 places
- ✓ **Les mardis : 18h00 à 21h00**
Centre Club des Jeunes - 6 places



Dessin avec Maïa :

- ✓ **Les lundis : 10h00 à 12h00**
Centre Europe – 5 places

Peinture avec Maïa :

- ✓ **Les lundis : 14h00 à 17h30**
Centre Europe – 5 places

Créations de bijoux avec Maïa :

Envie de créer vos propres bijoux ? Vous pourrez réaliser dans cet atelier les croquis de vos futurs créations et les réaliser (collier, bracelet, broche...).

- ✓ **Les mardis : 10h00 à 12h00**
Centre Europe - 5 places

Modelages (céramique, poterie...) avec Maïa :

- ✓ **Les vendredis : de 9h30 à 12h00**
Centre Europe - 5 places

ACTIVITES SPORTIVES *

Gym avec Elisa :

- ✓ **Les lundis : 14h00 à 15h00**
Centre Europe - 10 places
- ✓ **Les jeudis : 18h45 à 20h00**
Centre Europe - 10 places

Renforcement musculaire (cuisses, abdos, fessiers...) avec Aurélie :

- ✓ **Les mardis : 14h00 à 15h30**
Centre Europe - 10 places

Musculation (sur machines) avec Aurélie :

- ✓ **Les jeudis : 14h00 à 15h30**
Centre Club des Jeunes - 8 places

Musculation avec Mohamed** :

- ✓ **Les mardis : 18h30 à 20h30**
Centre Club des Jeunes - 8 places
- ✓ **Les mercredis : 18h30 à 20h00**
Centre Club des Jeunes - 8 places
- ✓ **Les vendredis : 18h30 à 20h30**
Centre Club des Jeunes - 8 places

ATELIER D'EXPRESSION

Théâtre avec Sérafina :

- ✓ **Les lundis : 9h30 à 11h00**
Centre Europe - 10 places
- ✓ **Les mercredis : 18h00 à 19h30**
Centre Europe - 10 places

NOUVEAU

ACTIVITES BIEN-ÊTRE *

Tai Ji Quan avec Fabienne :

- ✓ **Les mercredis : 17h30 à 18h45**
Centre Europe - 10 places

Le Tai Ji Quan est une succession de mouvements qui favorise la circulation de l'énergie dans tout le corps (respiration, calme, équilibre).

Véritable méditation en mouvement, cet art martial associe des techniques de relaxation et de concentration.

Informations et mesures à respecter durant la crise sanitaire :

Nos activités sont actuellement limitées à un nombre de personnes restreintes. Certaines ne peuvent malheureusement pas avoir lieu actuellement.

Pour toutes les activités :

- Merci de respecter les mesures sanitaires en vigueur (distanciation physique, port du masque, lavage des mains...) + le protocole sanitaire mis en place pour chaque activité.
- **Port du masque :** obligatoire pour tous déplacements dans les locaux et pendant les activités (hormis pendant la pratique des activités sportives et de bien-être). Le CSC Colmar ne fournit pas de masques.
- Munissez-vous d'un petit flacon de gel hydro-alcoolique.
- Le matériel employé sera nettoyé avant et après utilisation.
- **Les vestiaires ne sont pas accessibles :** merci de venir directement en tenue adaptée pour l'activité.

Le bon déroulement des activités dépend du respect de chacun dans l'application des mesures sanitaires. Les activités seront maintenues ou annulées selon l'évolution du contexte sanitaire.

Infos inscriptions :

Toutes les informations sont sur la fiche « informations : inscription aux activités trimestrielles adultes ».

* **Certificat médical obligatoire** pour les activités sportives, bien-être.

****Musculation avec Mohamed** : Inscription sur l'un des 3 créneaux proposés.



Centre socioculturel Colmar