

LA MARGELLE

2023
2024



Centre Socio-Culturel
STAFFELFELDEN

ACCUEIL DE LOISIRS POUR LES 3-11 ANS

UN PROJET ÉDUCATIF AVEC PLUS DE CULTURE ET DE NATURE !

VACANCES

Pour passer des vacances sympas et dynamiques avec les copains, l'équipe d'animation du CSC La Margelle accueille les enfants lors des congés scolaires, sauf à Noël et en août, pour des vacances à thème avec des activités variées, pour partager, découvrir, se détendre !

Les enfants sont accueillis à la journée ou à la semaine, entre 7h45 et 18h (repas compris, tarifs selon revenus et commune de résidence).

MERCREDIS LOISIRS

Les mercredis « récré'actifs » de La Margelle sont une parenthèse au milieu de la semaine. Que ce soient avec des activités sportives, culturelles ou manuelles, des jeux, ou encore des sorties, les enfants pourront prendre le temps d'une pause avec les copains.

L'accueil est ouvert de 7h45 à 18h, il est possible à la journée ou demi-journée, avec ou sans repas (tarifs selon revenus et commune de résidence).

SERVICE JEUNES

Le service Jeunes, c'est le lieu idéal pour vivre des aventures palpitantes, explorer de nouvelles passions, échanger, s'entraider et s'impliquer dans la vie de son Centre Socio-Culturel et de sa commune ! C'est l'opportunité de découvrir, de développer le sens du partage et l'ouverture au monde à travers de nombreuses activités : collégien, lycéen, rejoins-nous !

Pour construire ensemble un programme d'activités, de sorties, de vacances, de projets citoyens, organiser des séances de cinéma ou participer au festival Etsetala... Le service Jeunes te propose un espace propice aux initiatives et à la rencontre.

Retrouve-nous :

- ▶ **durant les vacances scolaires**, avec un programme d'activités et des projets imaginés et préparés ensemble
- ▶ **les mercredis de 14h à 17h**, dès le CM2, pour des activités de loisirs (cuisine, sport, jeux, ateliers artistiques et découvertes culturelles ...)
- ▶ pour **les accueils du vendredi** à l'espace Les Coquelicots
 - pour faire ensemble les devoirs (entraide, travail en groupe) de 16h à 18h
 - pour échanger et élaborer ensemble les futures vacances, deux fois par mois de 18h à 20h30 (cet accueil n'est pas soumis à la carte de membre et les jeunes sont libres de venir et partir quand ils le souhaitent).

Suis-nous sur Instagram : @animados_staff

ACTIVITÉS DE LOISIRS ADULTES À PARTIR DE 15 ANS



ATELIER DANSE

Il est si bon de danser, à tout âge ! Moments de partage dans le plaisir de la danse, avec des chorégraphies simples, mais originales, sur des musiques modernes ou classiques. Travail de mémoire, de coordination, d'assouplissement, dans une ambiance chaleureuse.

Jeudi de 14h30 à 15h30



DANSE CLASSIQUE

Un art, une passion, une discipline qui demande un travail mental pour assurer la maîtrise du corps. C'est l'équilibre, le maintien gracieux de la posture. Solliciter la sensibilité, la concentration et la créativité pour s'épanouir en groupe dans le partage et la complicité. Assouplissements et travail musculaire, dépassement de soi... apprécier la satisfaction de progresser encore. Échauffement avec le travail à la barre, puis exercices et chorégraphies.

Lundi de 18h30 à 19h45

Mercredi de 17h à 18h15

BREAK DANCE

Dans ce groupe, nous vous proposons de la création chorégraphique allée au dépassement de soi. A la recherche de performances acrobatiques, les maîtres-mots sont : rigueur, concentration et volonté. Vous y ferez votre place afin d'évoluer au sein de cette activité.

Un cours qui s'adresse aux ados et aux adultes.

+ 16 ans : **Mercredi** de 19h30 à 20h30

CIRCUIT TRAINING

Un entraînement qui mélange des exercices cardio, du renforcement musculaire, du gainage. Permet de brûler des calories et d'améliorer sa condition physique de façon ludique et efficace. Ouvert aux hommes !

Jeudi de 20h à 21h

DANSE AFRICAINE

Venez vous initier aux danses d'Afrique de l'Ouest sur des rythmes traditionnels et partager l'énergie, le dynamisme, la richesse de la danse africaine mandingue !

Lundi de 19h30 à 21h



FIT'N'MOOV

Renforcement musculaire et dynamique comprenant un enchaînement d'exercices courts et intensifs visant à brûler les graisses et sculpter la silhouette. Chaque semaine un cours différent pour varier les plaisirs !

Mercredi de 19h à 20h

RENFORCEMENT ÉTIREMENTS DOUX

Exercices ludiques et variés permettant de renforcer l'ensemble des muscles posturaux et gagner la sangle abdominale. Travail de l'équilibre et étirements afin d'améliorer la souplesse de vos articulations.

Mercredi de 18h à 19h



ACTIVITÉS DE LOISIRS ADULTES À PARTIR DE 15 ANS

GYM HARMONIE

Enchaînement de mouvements et de postures inspirés du tai-chi, du yoga et du pilates permettant de renforcer la musculature profonde, dissoudre les tensions et assouplir le corps.

Vendredi de 11h à 12h

GYM DE MAINTIEN

Public senior

Envie de bouger en groupe, de continuer à être dynamique, vous êtes les bienvenus!

Les séances visent la préservation et l'amélioration de la santé du pratiquant tout en stimulant son équilibre, son agilité et ses qualités physiques dans une ambiance conviviale. Utilisation du petit matériel et du poids du corps, les exercices de gym douce peuvent se pratiquer sur chaise si nécessaire.

Lundi de 14h à 15h

(Salle Polyvalente - Mairie)

GYM TONIC

Renforcement musculaire. Venez tonifier et sculpter votre corps par un travail intense des muscles (cuisses-abdos-fessiers). Un petit échauffement pour débuter et quelques étirements en fin de cours pour relâcher les muscles. Le tout en musique!

Jeudi de 19h à 20h

PILATES

Travailler et renforcer les muscles en profondeur, surtout la sangle abdominale, apprendre à développer les muscles faibles, et à relâcher les muscles trop tendus dans le but d'équilibrer la musculature.

Basic : **jeudi** de 18h à 19h15

Intermédiaire : **jeudi** de 19h15 à 20h30

Seniors : **mardi** de 17h à 18h15

(Salle Polyvalente - Mairie)

POUND

NOUVEAU !

Une nouvelle discipline qui allie différentes activités (renfo, cardio, abdos...) pour se défouler avec des baguettes sur des rythmes de folie!

Venez découvrir ce cours hyper dynamique qui permet de travailler l'intégralité des muscles du corps, grâce à une chorégraphie qui mélange cardio et renforcement, le tout en musique et en utilisant des baguettes en plastique (fournies pour le cours). Renforcez votre endurance cardio vasculaire en améliorant votre coordination et votre sens du rythme. Venez vous entraîner en vous amusant et en vous défoulant.

Lundi de 18h30 à 19h30

YOGA

Le yoga est une discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques. La philosophie générale du yoga consiste à relier l'esprit, le corps et l'âme. Les techniques employées utilisent les postures physiques (asana), les pratiques respiratoires (pranayama), la méditation ainsi que la relaxation. Une pratique régulière du yoga favorise l'endurance, la force, le calme, la souplesse et le bien-être.

Tous publics / tous niveaux.

Vendredi de 12h30 à 13h30

ACTIVITÉS CRÉATIVES ADULTES À PARTIR DE 15 ANS

ATELIER PATCHWORK

Vous aimez les tissus, les couleurs, la décoration et la création. Rejoignez-nous pour un moment de détente.

Lundi de 14h à 16h30

POTERIE

Un moment de détente et de création.

Une union magique entre l'eau, la terre, le feu et vous.

Mardi de 14h à 16h

COUTURE

Toute toute première fois... Faites vos premiers points dans la couture! Atelier hebdomadaire pour apprivoiser les techniques de base vers la réalisation de vos envies et de vos jolis projets dans la joie et la bonne humeur.

Lundi de 18h à 20h

(Salle des Coquelicots)

COUTURE SOLIDAIRE

Échanges et bouts d'tissus

Avec du vieux faisons du neuf!

Venez stimuler votre imagination, partageons, recyclons, valorisons dans la bonne humeur.

Thème de l'année : la récupération de vieux jeans.

Jeudi de 17 à 20h - *Semaines impaires (sauf pendant les vacances scolaires)*

(Salle des Coquelicots)

STAGE DE POTERIE

NOUVEAU !

Initiation au modelage. Sujet libre. Tous niveaux, débutants acceptés.

Jeudi 12 et vendredi 13 octobre de 9h à 12h et de 14h à 17h

Samedi 14 et dimanche 15 octobre de 14h à 17h

Vendredi 17 novembre de 9h à 12h et de 14h à 17h (émailage)

Tarif : 130€

BREAK DANCE

(à partir de 11 ans)

Le break dance est un sport alliant plaisir musical et prouesses physiques. Grâce à ce mélange, les danseurs réussiront à placer leur corps dans l'espace en faisant preuve d'originalité, tout cela véhiculé par la musicalité.

11-16 ans : **mercredi** de 18h30 à 19h30

Dans ce groupe, nous vous proposons de la création chorégraphique allié au dépassement de soi. A la recherche de performances acrobatiques, les maîtres-mots sont : rigueur, concentration et volonté. Vous y ferez votre place afin d'évoluer au sein de cette activité.

16 ans et + : **mercredi** de 19h30 à 20h30

DANSE CLASSIQUE

(à partir de 6 ans)

L'apprentissage de la danse classique apporte équilibre et épanouissement. Les jeunes apprennent le goût de l'effort personnel et l'émulation de la progression du groupe. La danse donnera aux plus timides l'assurance dans le maintien et apprendra aux autres à canaliser leur énergie. Ressentir l'émotion, découvrir les limites de son corps pour aimer les repousser avec grâce et endurance. Travail de concentration, de mémorisation et surtout plaisir de danser et de progresser.

Débutants (à partir de 6 ans) :

mercredi de 15h à 16h

Dès 8 ans : **mercredi** de 16h à 17h

(élèves ayant déjà pratiqué la danse, début du travail des pointes pour les filles proposé à partir de 8 ans selon capacité)

GYM LUDIQUE

(3-5 ans)

La gym ludique permet aux enfants de se défouler et d'apprendre à maîtriser leur corps, avec des parcours gymniques et ludiques. Ramper, tourner, sauter, lancer, glisser... ils développeront leur motricité tout en s'amusant !

Mercredi de 9h à 10h

DANSE MODERNE ET CONTEMPORAINE

Ce cours est un mélange de danse moderne et contemporaine qui permettra d'explorer des énergies et des rythmes différents et d'avoir une richesse chorégraphique originale. Développez la technique, la créativité et la conscience du corps en dansant sur des styles de musique variés. Créez des chorégraphies autour d'un thème pour le spectacle de fin d'année haut en couleurs !

6-7 ans : **jeudi** de 17h à 18h

8-11 ans : **jeudi** de 18h à 19h

11-13 ans : **jeudi** de 19h à 20h **NOUVEAU !**

SHOW DANCE

Danser est un moyen de s'exprimer. Ce cours mélange différents styles de danses. Il s'inspire du besoin expressif et des tendances du moment. Les élèves créeront des chorégraphies autour d'un thème pour le spectacle de fin d'année haut en couleurs !

11 -13 ans : **vendredi** de 18h à 19h

14 ans et + : **vendredi** de 19h à 20h

ÉVEIL À LA DANSE

(4-6 ans)

Tronc commun aux différentes techniques de danse (classique, moderne et contemporaine), l'éveil à la danse permet à chaque enfant de prendre conscience de son corps et de l'inscrire dans l'espace au sein d'un collectif. Cette discipline développe des capacités d'expression de création et laisse libre cours à chacun de découvrir sa propre personnalité dans la danse.

4-5 ans : **mercredi** de 10h à 11h

5-6 ans : **mercredi** de 11h à 12h

HIP HOP

(à partir de 6 ans)

La danse Hip Hop est la rencontre entre plusieurs danses de rue et des interprétations culturelles du monde entier, elle est issue du Bronx à New York et est un moyen d'expression qui se communique autant par les mots, l'art visuel, la musique et la danse. Elle se définit aussi par différents styles tels que le Popping, Locking, Break Dance, New style, Old School...

Débutants : **mercredi** de 10h à 11h

2^e cours : **mercredi** de 11h à 12h

THEÂTRE

NOUVEAU !

A partir de septembre viens découvrir le théâtre ! Au programme : des exercices de diction, de volume, de variation, de respiration pour mieux s'exprimer en groupe et face à un public. Partager des émotions, mémoriser à travers des jeux d'improvisation, apprendre à jouer, développer son imaginaire. Et surtout prendre du plaisir ! Un spectacle de fin d'année permettra à chacun de mettre en pratique ses acquis.

7-11 ans : **mardi** de 16h45 à 18h15

12-15 ans : **mardi** de 18h15 à 19h45

AGENDA DES ÉVÉNEMENTS

Samedi 21 octobre

MON DRÔLE

Solo clownesque pour adultes impressionnables et enfants intrépides
Quand les Moules auront des Dents (78)
 Tout public, déconseillé aux moins de 8 ans
 50 min

Samedi 25 novembre

HOPLA COMEDY

Humour - Stand-up
 Tout public

Samedi 20 janvier

RÊVER MOLIÈRE

Théâtre
Youssouf Abi-ayad
 Dès 14 ans - 1h25
 Dans le cadre de La Filature Nomade

Samedi 10 février

POUCET

Conte pour individus fêlés
Les Royales Marionnettes (Be)
 Tout public, à partir de 8 ans - 1h10
 Dans le cadre du festival Momix en balade

Samedi 27 avril

LA FIN DU MONDE VA BIEN SE PASSER

Comédie écologique et solidaire
Yvon Martin
 Dès 12 ans - 1h10
 En partenariat avec la Fédération des MJC d'Alsace

Du 24 au 26 mai

ETSETALA... FESTIVAL DE CONTES EN SOL MINEUR

14 et 15 juin

LA DANSE EN FÊTE

29 juin

DANSE CLASSIQUE ET ATELIER DANSE

CINÉMA

Films projetés en numérique

Mois	Mardi	Mercredi	Mois	Mardi	Mercredi
Octobre	Mardi 24 à 20h	Mercredi 25 à 15h	Janvier	Mardi 30 à 20h	Mercredi 31 à 15h
Novembre	Mardi 14 à 20h	Mercredi 15 à 15h	Février	Mardi 27 à 20h	Mercredi 28 à 15h
Décembre	Mardi 12 à 20h	Mercredi 13 à 15h	Mars	Mardi 26 à 20h	Mercredi 27 à 15h
			Avril	Mardi 23 à 20h	Mercredi 24 à 15h



Dates sous réserve de modification.
 Pour plus d'infos, rendez-vous sur notre site internet
www.lamargelle.net

TARIFS DES ACTIVITÉS 2023 / 2024

Inscriptions à partir du 11 septembre 2023

Les activités reprendront la semaine du 11 au 15 septembre

SdC = Salle des coquelicots

	ACTIVITÉS	HORAIRES	TARIFS	
			Staffelfelden et Wittelsheim	Autres communes
ENFANTS	Break dance <i>Alexandre DADOUA</i> 11-16 ans + de 16 ans	Mercredi 18h30 à 19h30 Mercredi 19h30 à 20h30	130 €/an	140 €/an
	Danse classique <i>Sylvie LALLOUE</i> Débutants (à partir de 6 ans) 2° cours (à partir de 8 ans)	Mercredi 15h à 16h Mercredi 16h à 17h	190 €/an	200 €/an
	Danse moderne et contemporaine <i>Emilie DIETRICH</i> 6-7 ans 8-11 ans 11-13 ans	Jeudi 17h à 18h Jeudi 18h à 19h Jeudi 19h à 20h	130 €/an	140 €/an
	Show dance <i>Jessica CIPRIANO</i> 11-13 ans 14 ans et plus	Vendredi 18h à 19h Vendredi 19h à 20h	130 €/an	140 €/an
	Eveil à la danse <i>Pauline CLÉMENT</i> 4-5 ans 5-6 ans	Mercredi 10h à 11h Mercredi 11h à 12h	130 €/an	140 €/an
	Gym ludique <i>Pauline CLÉMENT</i> (3-5 ans)	Mercredi 9h à 10h	130 €/an	140 €/an
	Hip Hop (6-11 ans) <i>Timothée GRAUER</i> Débutants 2° cours	Mercredi 10h à 11h Mercredi 11h à 12h	130 €/an	140 €/an
	Théâtre <i>Sarah WEINZAEPFLEN</i> 7-11 ans 12-15 ans	Mardi 16h45 à 18h15 Mardi 18h15 à 19h45	200 €/an	210 €/an
	Atelier danse <i>Sylvie LALLOUE</i>	Jeudi 14h30 à 15h30	165 €/an	175 €/an
	Break Dance <i>Alexandre DADOUA</i>	Mercredi 19h30 à 20h30	130 €/an	140 €/an
Fit'n'moov <i>Gwenaëlle COULON</i>	Mercredi 19h à 20h	135 €/an 190 €/an 2 cours	145 €/an 200 €/an 2 cours	
Gym tonic <i>Hélène AUBRY</i>	Jeudi 19h à 20h			
Circuit training <i>Hélène AUBRY</i>	Jeudi 20h à 21h			
Pound <i>Sarah WEINZAEPFLEN</i>	Lundi 18h30 à 19h30			
Gym de maintien <i>Hélène AUBRY</i> (Mairie, Salle Polyvalente)	Lundi 14h à 15h	95 €/an	105 €/an	
Danse africaine <i>Nini DJAROUD</i>	Lundi 19h30 à 21h	160 €/an	170 €/an	
Danse classique <i>Sylvie LALLOUE</i>	Lundi 18h30 à 19h45 Mercredi 17h à 18h15	205 €/an	215 €/an	
Renfo Etirements Doux <i>G. COULON</i>	Mercredi 18h à 19h	160 €/an	170 €/an	
Gym Harmonie <i>Saida FATNASSI</i>	Vendredi 11h à 12h	160 €/an	170 €/an	
Pilates <i>Galina GLUTZ</i> Basic Intermédiaire Seniors (Mairie, Salle Polyvalente)	Jeudi 18h à 19h15 Jeudi 19h15 à 20h30 Mardi 17h à 18h15	255 €/an	265 €/an	
Yoga <i>Saida FATNASSI</i>	Vendredi 12h30 à 13h30	160 €/an	170 €/an	
Patchwork	Lundi 14h à 16h30	50 €/an	60 €/an	
Couture Solidaire (SdC)	Jeudi 17h à 20h (2x/mois)	50 €/an	60 €/an	
Couture (SdC) <i>Pascaline CAQUE</i>	Lundi 18h à 20h	230 €/an	240 €/an	
Poterie <i>Rachel SCHOEPERLE</i>	Mardi 14h à 16h	140 €/an	150 €/an	

MODALITÉS D'INSCRIPTION



Les inscriptions se font au secrétariat de La Margelle.

L'adhésion est obligatoire (hors événements et manifestations culturelles). Elle est valable sur une saison, soit du 1^{er} septembre au 31 août de l'année suivante. Elle est matérialisée par le règlement de la carte de membre, délivrée à chaque adhérent.e, et non remboursable.

Les tarifs et les modalités d'inscriptions sont fixés par le CA.

Adulte: 16 € / Famille: 25 € / Jeune (16 - 25 ans): 11€

Enfant (- de 16 ans): 8€, 2^e enfant 6€, 3^e enfant 5€



ACTIVITÉS DE LOISIRS

Pour les activités de loisirs, les tarifs correspondent à 30 séances minimum par activité pour une saison*, réparties pendant les périodes scolaires (pas d'activités pendant les vacances scolaires ou les jours fériés, sauf cas exceptionnel).

* Sauf La Couture solidaire et Le stage de poterie qui ont un calendrier spécifique.

Pour les activités sportives un certificat médical est demandé

La Margelle se réserve le droit de modifications ou d'annulation d'activités par manque d'inscrits ou en cas de situations exceptionnelles.

Les cotisations annuelles aux activités peuvent être réglées en 3 fois, uniquement par chèques. Voir modalités au secrétariat.

Aucune inscription ne sera validée sans son paiement.

La Margelle ne procédera à aucun remboursement.



CENTRE SOCIO-CULTUREL LA MARGELLE SALLE LA GALERIE

17 rue de l'Eau qui Court • Staffelfelden (68)

TÉL : 03 89 55 64 20

www.lamargelle.net

Facebook: @la.margelle.csc | Instagram: @cslamargelle

Ouverture du secrétariat

Lundi et mercredi de 10h à 12h et de 14h à 18h

Mardi et jeudi de 14h à 18h

Vendredi de 10h à 12h et de 14h à 17h

PORTES OUVERTES AUX ACTIVITÉS DU 11 AU 15 SEPTEMBRE



Nous remercions également tous nos partenaires pour leur soutien