

ZUMBA



Zumba adultes :

Mercredi soir : 20h00 – 21h00

Jeudi soir : 20h15 – 21h15

à la salle des fêtes de Gimbrett

Reprise et séances d'essai

les 9 et 10 septembre 2026

Contact : Frédérique Claudel : 06 75 62 00 66



JUDO

Au dojo du complexe sportif
Renseignements et inscriptions le
mardi 1 septembre de 16h30 à 19h30
Reprise des entraînements
le mardi 8 septembre 2026



Judo

2 séances offertes pour venir découvrir
ou redécouvrir le judo

- Pour les enfants nés à partir de 2022
- Club affilié à la Fédération Française de Judo

Enseignants:

Gretz Romain, 3ème Dan
Ancien Champion de France et membre
équipe de France Cadet

Benjamin Bozor, 2ème Dan,
Ancien sportif de Haut Niveau en 1ère
Division Senior

Renseignements complémentaires
avant les séances ou par téléphone:

Sébastien LASTHAUS : 03.90.29.01.03
après 19h00



Entraînements

Mardi
16h30-17h30
Baby Judo
(2021-2022)

17h30-18h30
Poussins
(2017-2018)

18h30-19h30
Benjamin et plus
(à partir de 2016)

Samedi
10h00-11h00
Baby Judo
(2021-2022)

11h00-12h00
Mini-Poussins
(2019-2020)

Romain Gretz: 07.83.51.79.98

*possibilité de chercher les enfants à l'école de Berstett à 16h15

Le centre de loisirs de Berstett est une association à but non lucratif, gérée par une équipe de bénévoles qui mettent leurs compétences, leur temps libre et leur énergie à votre service ! Nous mettons en commun les moyens, les idées et les bonnes volontés pour développer des activités qui participent au bien-être et à la vie de nos villages. Venez rejoindre notre équipe, apportez vos idées, nous avons besoin de toutes les énergies !!!

Contacts :

Michèle Grosjean - secrétaire : 07 70 68 24 63 - clberstett@gmail.com

Sébastien Lasthaus - président : 03 90 29 01 03 - lasthaus.seb@gmail.com



CENTRE DE LOISIRS DE BERSTETT ACTIVITES 2026-2027



CERAMIQUE POTERIE

A la Maison des Associations à RUMERSHEIM

Développement du sens artistique par la réalisation
d'objets courants ou imaginaires

Ateliers Créatifs enfants (dès 8 ans) :

Mercredi : de 14h00 à 15h30 à partir du mercredi

9 septembre 2026

Animatrice : Sylvie SOMMACAL ☎ 03 88 51 21 32

☎ 06 35 94 65 47



Ateliers Créatifs pour adultes :

Mardi : de 14h00 à 17h00 et de 17h30 à 20h30 à partir du 8 septembre

Animatrice : Leila (infos Hélène HERMANN ☎ 06 15 44 45 37)

Jeudi : de 14h00 à 17h00 à partir du 24 septembre, animé par

Nathalie OTT CAREL (info Hélène HERMANN ☎ 06 15 44 45 37)

Et de 20h00 à 22h30 : Cours animé par E. OST à partir du 24 septembre

Vendredi : de 14h00 à 17h00 à partir du 25 septembre

Animatrice : Evelyne OST ☎ 03 88 51 99 79 ou 06 26 27 73 15

Samedi : de 14h00 à 17h00 (2 séances par mois) à partir du 3 octobre

Animatrice : Maryse COMPARON ☎ 03 88 69 46 49



YOGA

Apprendre à travailler son corps et à se relaxer à l'aide de
techniques de respiration (Pranayama) et de la pratique de
posture (Asanas) pour se tonifier et assouplir son corps et
son mental

Maison des associations à Rumersheim

Reprise lundi 7 septembre : 19h00 - 20h15

Animatrice : Maeva TAOA diplômée de Yoga

Renseignements : gangayoga@hotmail.fr

Contact : Michèle GROSJEAN 07 70 68 24 63



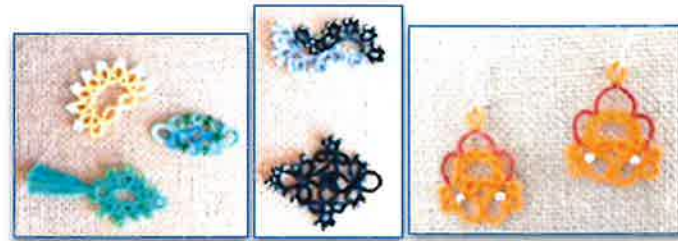
Peinture sur soie



Travail des différentes techniques à travers l'inspiration et l'envie de chacun
Réalisation d'abats jours, de foulards, tableaux....
Samedi après-midi de 14h00 à 17h00
2 séances par mois
A la maison des associations de Rumersheim
Animation Danièle WOLFF 03 88 20 91 28

La Frivolité CREATION DE BIJOUX

Le Centre de Loisirs vous propose de vous initier à l'art de la dentelle selon la méthode : frivolité à la navette.



La frivolité c'est quoi ? : c'est une série de nœuds réalisés avec un fil de coton ou polyester et reliés entre eux pour former des boucles et des arcs. Cette technique ancienne et héritée de nos grands-mères est adaptée à création de bijoux

1 samedi sur 2 à la maison des associations de Rumersheim

Contact et animation : Eliane Dossmann 06 25 75 36 80

Cours de FITNESS Adultes

Au Dojo du complexe sportif de Berstett avec Marie

Jeudi soir de 20h00 à 21h00
Reprise jeudi 10 septembre 2026

Contact : Marilène Gontier 03 88 59 48 75



Tennis de table Jeunes et adultes



Renseignements et inscriptions :
Eric URBAN 06 30 38 75 51

Inscriptions (lundi 7 septembre) et entraînements à la salle des fêtes de BERSTETT
Lundi soir à 20h en loisirs ou championnat

QI GONG

Trésor de la culture chinoise, la pratique du Qi Gong vous offre la possibilité de prendre part activement à l'entretien de votre vitalité et de votre dynamisme.

Le Qi Gong mobilise notre énergie interne, assouplit les articulations et renforce notre corps. Il apporte une détente intérieure et favorise notre bien-être.

Par sa dimension méditative le Qi Gong harmonise le corps et l'esprit, il nous invite à nous découvrir ou nous redécouvrir, parfois avec étonnement, et à savourer l'instant présent



Quand: Mardi matin 9h
Mardi soir 19h30
Vendredi matin 9h

Le Qi Gong se compose à la fois :

- D'automassages
- De mouvements lents et souples alliés à une respiration profonde et à la concentration.
- De méditation

L'art du Qi Gong est accessible à tous car il se pratique dans le respect des capacités de chacun et sans compétition.

Il demande simplement de la patience, de la tolérance vis à vis de soi et de la persévérance.



Où: RUMERSHEIM
maison des associations
rue des Noyers

Rentrée: Mardi 15 septembre 2026



Nathalie Kintz
06 75 36 07 43



nathalie.qigong67@gmail.com

Cours de Peinture et Dessin Adultes et Enfants

avec C. ALBRECHT Artiste avec 35 ans d'Expérience
corinne.albrecht@gmail.com 06 19 24 25 49

www.corinnealbrecht.eu

Rentrée le mercredi 16 septembre 2026
à la Maison des Associations à
Rumersheim

ENFANTS à partir de 5 ans: 14H à 15H30
ADULTES : 15h45 à 17H30 &
17h45 à 19H30

PAS DE COURS PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

Tempera à l'œuf et pigments
Peinture à la spatule
Huile Acrylique
Aquarelle Pastels
Lavis Collages....



TAROT

Vendredi soir à 20h00 à la maison des associations
à Rumersheim

Animateur : Didier URBAN ☎ : 06 22 95 98 51



IPPON WADO KAI
— CLUB DE KARATÉ —

Le karaté pour tous, dès 7 ans !

Le karaté est bien plus qu'un sport, c'est un art martial complet qui permet de se dépasser et de grandir.

- Confiance en soi
- Condition physique
- Respect et discipline
- Concentration
- Maîtrise de soi

2 SÉANCES DÉCOUVERTE OFFERTES !

NOS COURS



ENFANTS (7 à 11 ans)

LUNDI 17h30 - 18h30
VENDREDI 17h30 - 18h30

Découverte du karaté à travers des exercices ludiques favorisant le respect, la coordination et la confiance.



ADOLESCENTS (12 à 15 ans)

LUNDI 18h40 - 19h40
VENDREDI 18h40 - 19h40

Perfectionnement technique, préparation physique et développement des valeurs du karaté.



ADULTES (16 ans et +)

LUNDI 19h50 - 21h20
VENDREDI 19h50 - 21h20

Cours adaptés à tous les niveaux, du débutant au pratiquant confirmé.



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

MARDI 20h00 - 21h00
Cours spécifique (Adultes)



REPRISE DES COURS
LUNDI 7 SEPTEMBRE 2026

POURQUOI NOUS REJOINDRE ?

- ✓ Encadrement de qualité
- ✓ Ambiance conviviale
- ✓ Tous niveaux acceptés
- ✓ Progression à votre rythme
- ✓ Développement physique et mental

CONTACT

CLAUDE PÉRONET
4^{ème} DAN
Ancien champion du Grand EST
Alsace Moselle
06 74 88 26 32

HARZO HAMDARD
06 33 68 53 07
ipponwadokai@outlook.fr

ENEZ ESSAYER !

2 SÉANCES DÉCOUVERTE OFFERTES
SANS ENGAGEMENT
"Le karaté est une école de la vie."

和道会