



**2025-2026**

# **Activités de loisirs**

[www.jskoenigshoffen.asso.fr](http://www.jskoenigshoffen.asso.fr)



# POUR LES ADULTES

## **Pilates méthode de Gasquet**

Le mardi de 9 h 15 à 10 h 15  
avec Benoît CAHAGNE

Un travail complet et respectueux  
du corps qui combine la Méthode  
Pilates et la Méthode de Gasquet.

Tarif annuel \* : A=150 € / B=177  
€=242 € / D=283 € / E=303 €

## **Pilates - Stretching**

Le mercredi de 19 h 45 à 20 h 45  
avec Élise GIRARD

Deux techniques douces  
accessibles à tous qui mettent en  
avant l'écoute du corps et le travail  
en lien avec la respiration. Elles  
permettent de travailler posture,  
amplitude articulaire et musculaire,  
coordination, équilibre et  
conscience de soi.

Tarif annuel \* : A=150 € / B=177  
€=242 € / D=283 € / E=303 €

## **Hatha Yoga méthode de Gasquet**

Le mardi de 10 h 30 à 11 h 30  
avec Benoît CAHAGNE

Débutants et plus confirmés. Faites-  
vous du bien avec le yoga, aussi  
bien à l'esprit qu'au corps.

Tarif annuel \* : A=150 € / B=177  
€=242 € / D=283 € / E=303 €

## **Hatha Yoga (école alsacienne)**

Le lundi de 19 h à 20 h 30  
avec Maryline WILLER

Pratiques posturales et  
respiratoires permettant l'équilibre  
du corps et de l'esprit menant à la  
détente, voire à une certaine forme  
de sérénité. Il favorise l'état de  
méditation.

Tarif annuel \* : A=150 € / B=177  
€=242 € / D=283 € / E=303 €

## Qi Gong

Le mardi de 14 h 15 à 15 h 15  
avec Myriam WENDLING

Le Qi Gong est un art de santé et de longue vie issu de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Tarif annuel \* : A=150 € / B=177 € / C=242 € / D=283 € / E=303 €

## Street Dance

Le mercredi de 18 h 30 à 19 h 30  
avec Élise GIRARD

Ensemble de styles de danse souvent associées à la culture pop, funk, house ou reggaeton. Idéal pour découvrir de nouvelles danses sur des rythmes entraînants et une bonne ambiance garantie ! Tous niveaux.

Tarif annuel \* : A=100 € / B=118 € / C=161 € / D=189 € / E=202 €

## Hip Hop Adultes

Le mardi de 19 h 30 à 21 h  
avec Camille

Travail sur l'espace, le temps et la musique dans un environnement convivial où des pas de base ou de variante seront transmis sous la bienveillance de l'intervenant.

Tarif annuel \* : A=237 € / B=248 € / C=262 € / D=275 € / E=287 €

## Marche Nordique méthode alfa

Le lundi de 9 h 15 à 10 h 30  
avec Benoît CAHAGNE

Marcher au grand air en toute saison pour l'entretien et l'amélioration de la santé et du bien-être : endurance, renforcement musculaire et étirements avec bâtons.

Tarif annuel \* : A=150 € / B=177 € / C=242 € / D=283 € / E=303 €

## Marche Nordique douce

Le jeudi de 14 h à 15 h 30  
avec Christine DI VITA

Une pratique douce dans le Parc Naturel Urbain de Koenigshoffen, Elsau, Montagne Verte. Rendez-vous Tour du Schloessel.

Tarif annuel \* : 87 €

## Amitiés de l'âge d'or

Le jeudi de 14 h à 17 h 30

Vous avez la soixantaine, vous avez envie de vous retrouver pour discuter, jouer aux cartes, faire des excursions.

## Atelier d'écriture créative

Le mercredi de 19 h 30 à 22 h  
avec Claude FINEL

Vous aimez écrire ? Vous aimeriez le faire dans un groupe de production informel ? Vous voulez partager vos productions avec d'autres, sans jugement ? Vous souhaitez libérer votre esprit créatif, semaine après semaine ?

Venez mettre votre imagination au service de votre création lors d'ateliers d'écriture.

Tarif annuel : 20 €

## Ateliers numériques

Lundi de 14 h à 16 h - avancés  
Vendredi de 14 h à 16 h - débutants  
avec Mathieu KLEIN

Accompagnement dans votre apprentissage numérique : envoyer et recevoir des mails, maîtriser vos démarches en ligne, utiliser un smartphone, un ordinateur, naviguer sur internet.

Tarif annuel : A=50 € / B=59 € /  
C=81 € / D=94 € / E=101 €



## Lieu

Sauf indication contraire, les activités ont lieu au Centre Socio Culturel Camille Claus, 41 rue Virgile à Koenigshoffen.

## Carte de membre

Pour toutes nos activités une carte de membre est demandée. Celle-ci est valable du 1er septembre au 31 août.

Carte individuelle adulte : 10 €

Carte individuelle jeune

(- de 18 ans) : 5 €

Carte familiale : 20 €

Adhésion personne morale: 30 €

## Tarifs

Les tarifs sont calculés selon le quotient familial de la CAF

De 0 à 400 € : tarif A

De 401 € à 580 € : tarif B

De 581 € à 880 € : tarif C

De 881 € à 1380 € : Tarif D

De 1381 € à 1680 € : Tarif E

*\* Réduction : 10 % sur la 2e activité la moins chère.*

## Association JSK

41 rue Virgile 67200 Strasbourg

☎ 03 88 28 49 71

✉ [contact@jsk-asso.fr](mailto:contact@jsk-asso.fr)

🌐 [www.jskoenigshoffen.asso.fr](http://www.jskoenigshoffen.asso.fr)



# POUR LES ENFANTS ET LES JEUNES

## Hip Hop

Le mardi de 18 h 30 à 19 h 30  
Avec Nail  
à partir de 8 ans

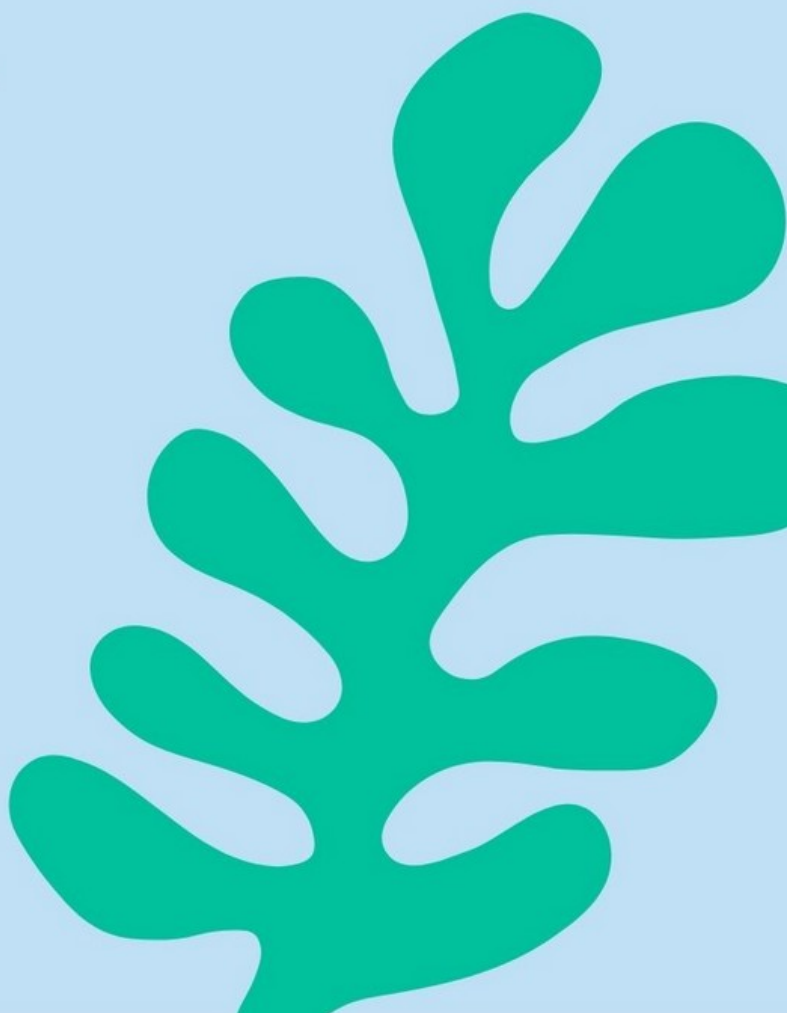
Le Hip-Hop trouve ses racines dans la rue et s'invente constamment par des improvisations au gré des rencontres. Travail sur l'espace, le temps et la musique dans un environnement convivial où des pas de base ou de variante seront transmis sous la bienveillance de l'intervenant.

Tarif annuel enfant : A=190 € /  
B=202 € / C=217 € / D=228 € /  
E=241 €

## Kpop

Hip Hop coréen  
Le jeudi de 19 h à 20 h 30  
Intervenante : Lise Aurore  
MICHEL

Tarif : 175 € par an et carte  
de membre de l'association  
de la Kpop à 10 €.



## Et aussi...

### **Accueil Collectif de Mineurs**

Mercredis et vacances  
> de 4 à 12 ans

### **Animation de Rue Charmille**

Mercredis et vacances  
> de 6 à 12 ans

### **Secteur jeunes Hohberg-Poteries**

> à partir de 12 ans

### **Animation Poteries**

### **Ateliers Parents-Enfants**

### **Accompagnement scolaire**

### **École de Musique et de Danse**

### **Danse Modern-jazz**

**Sport** : Basket, Boxe anglaise, Football, Hockey sur gazon, Kyokushinkai karaté, Lutte olympique, Taekwondo.

... plus d'infos sur  
[www.jskoenigshoffen.asso.fr](http://www.jskoenigshoffen.asso.fr)



### **Association JSK**

41 rue Virgile 67200 Strasbourg

☎ 03 88 28 49 71

✉ [contact@jsk-asso.fr](mailto:contact@jsk-asso.fr)

🌐 [www.jskoenigshoffen.asso.fr](http://www.jskoenigshoffen.asso.fr)