

f 🕑 universitepopulaire.fr



L'Université Populaire du Rhin est une association de droit local dont la vocation est de promouvoir la culture et de rendre les savoirs accessibles à tous ceux qui v aspirent.

Elle défend des valeurs de partage, d'épanouissement, de convivialité à travers la transmission et les apprentissages.

L'UP du Rhin développe et propose une offre éclectique de formations, d'activités culturelles et de loisirs pour vous inspirer...

Président : Joël EISENEGGER / Directrice : Sandra FILLEULE

L'UP est soutenue par les communes et par :







Marilla a com

SE RENSEIGNER ET S'INSCRIRE

03 89 46 48 48

contact@universitepopulaire.fr









AU SIÈGE EN LIGNE À MULHOUSE

brochures, les Cour des Chaînes 13 rue des Franciscains 68100 Mulhouse

Septembre, octobre, janvier et février, sauf congés scolaires :

Les activités, les

coordonnées de votre antenne....

Paiement sécurisé sur universitepopulaire.fr

PRÈS DE CHEZ VOUS

Retrouvez une équipe de bénévoles à votre service dans votre antenne (coordonnées et dates des permanences d'inscription dans

la brochure ou en ligne)

PAR COURRIER

Envoyer votre chèque muni du bulletin d'inscription (voir page 4) au siège à Mulhouse ou dans votre antenne à l'adresse indiquée en brochure (voir sommaire).

TARIFS RÉDUITS Etudiant -10%, CE + ou Cezam -5%. Les réductions sont Autres périodes et congés individuelles, ne s'appliquent pas sur la cotisation et sur certaines activités (voir Fermeture à 17h conditions générales).

> FACILITÉS DE PAIEMENT Chèque, espèces, CB, chèques vacances, coupons sport et paiement en ligne. Paiement en 2 ou 3 fois, **uniquement sur demande** (cotisation encaissée de suite).

> AVANTAGES ADHÉRENTS Gratuité sur toutes les conférences de l'UP du Rhin (programme page 64-65). Tarifs réduits chez nos partenaires culturels (voir page 63). Retirez votre carte d'adhérent dans votre antenne ou au siège à Mulhouse.

Sommaire

| LANGUES Anglais | p. 6-12 |
|---|--|
| Allemand, Schwyzerdütsch et Alsacien Espagnol et Italien Français Langue Etrangère Autres langues | p. 8-9 p. 10-11 p. 12 |
| DÉVELOPPEMENT PERSO | NNEL |
| ET PROFESSIONNEL Communication Expression PNL Remise à niveau Préparation concours et scolaire | p. 13-14 p. 14-15 p. 16 |
| SPORT ET BIEN-ÊTRE Fitness | p. 19 p. 19 p. 20-21 p. 22 p. 23 p.24 p. 25 |
| LOISIRS Informatique et loisirs numériques Vidéo et photographie Mécanique Dessin, peinture Autres loisirs créatifs Musique et chant Cuisine et oenologie Nature et environnement Sorties et visites guidées Vendredis culturels Culture générale | p. 27-28 p. 29 p. 29 p. 30 p. 31 p. 32 p. 33 p. 34 p. 35 p. 36-37 |
| M2A BASSIN POTASSIOUE | n. 40-41 |

LUTTERBACH

Vallées et vignoble

LANGUES

| GUEBWILLER | |
|---|--------------------|
| ENSISHEIM | p.50 |
| THANN, | |
| SOPPE-LE-BAS | |
| CERNAY | |
| PFAFFENHEIMp | |
| MUNSTER | p. 57 |
| Région frontalière | |
| LANCHEC | |
| LANGUESp | . 59-60 |
| SAINT-LOUISp | . 59-60 . 60-61 |
| SAINT-LOUIS P HÉGENHEIM, | . 59-60 . 60-61 |
| SAINT-LOUISp | . 60-61 |
| SAINT-LOUISP HÉGENHEIM, | . 60-61 |
| SAINT-LOUISP HÉGENHEIM, SIERENTZ, ROSENAU | . 60-61 p. 62 |

p. 43-44

Les informations de ce programme sont susceptibles d'être sujettes à des modifications.

Merci de vous référer aux informations régulièrement mises à jour en ligne sur **universite populaire.fr**.



scolaires :

L'UP du Rhin est officiellement référencé par l'ensemble des financeurs de la formation professionnelle. Cette certification est un gage de qualité de nos programmes de formation.

Lundi, mardi, jeudi et vendredi: 13h-19h / Mercredi: 10h-19h

Bulletin d'inscription 2018-2019

| JRNER Á | |
|---------|--|
| | |
| | |

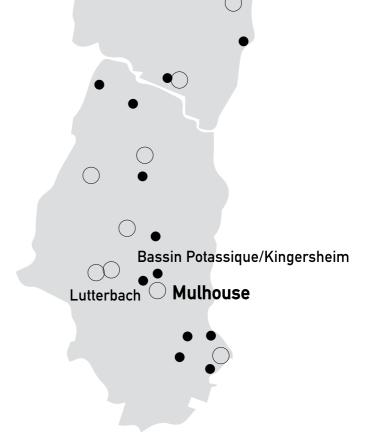
| Mes coordonnées | Numéro d'adhérent : |
|-----------------|---------------------|
| Né(e) le : | Prénom : |
| Tél. privé : | Tél. portable : |
| | Ville : |

J'adhère à l'UP du Rhin :

- L'adhésion à l'UP du Rhin est obligatoire pour participer aux activités, individuelle et valable toute la saison 2018-19. Son montant est de 15 €, dont 66% sont déductibles des impôts (coût réel : 5,10 €). Un reçu fiscal vous sera délivré ultérieurement
- Les inscriptions sont prises dans l'ordre d'arrivée des paiements. Privilégiez le paiement en ligne 😊
- Le prix des formations est calculé au plus bas pour un minimum de participants. Dans le cas où l'activité ne devrait pas atteindre le minimum de participants requis, l'UP du Rhin se réserve le droit d'annuler l'activité.
- · Toute inscription est définitive. Aucune absence au cours ne peut donner lieu à un remboursement. Seul un désistement annoncé par courrier plus de 15 jours avant le début du cours pourra donner lieu à un avoir valable un an. La cotisation reste acquise à l'association.
- · Facilités de paiement : paiement sécurisé en ligne, chèque (libellé à l'ordre de l'UP du Rhin), chèque vacances, coupon sport, paiement en 2 ou 3 fois uniquement sur demande (cotisation encaissée de suite).
- Tarifs réduits : Carte CE+ et CEZAM 5 % et Etudiants 10%. Les réductions sont individuelles, ne s'appliquent pas sur la cotisation et sur certaines activités spécifiques (voir conditions générales, disponibles sur demande).

Je m'inscris au(x) cours suivant(s):

| Libellé | Code | Prix |
|--|---------|-------------|
| Cotisation individuelle obligatoire 2018-2019 (valable du 01/07/18 au 30/06/19) | | 15€ |
| | | € |
| | | € |
| | | € |
| | | € |
| Total cours + cotisation | | € |
| Mode de paiement :carte*espèces*chèquechèque vacance * Uniquement pour les inscriptions à l'accueil de l'UP du Rhin Mulhouse | es 🗌 co | upons sport |
| J'ai bien pris connaissance des conditions générales et je les accepte. Signature : | | |
| | | |
| | | |



Sommaire

| Mulhouse | M2A |
|---------------------------|-------------------|
| LANGUES p. 6-12 | BASSIN POTASSIQUE |
| DÉVELOPPEMENT PERSONNEL | LUTTERBACHp. 4 |
| ET PROFESSIONNELp. 13-18 | · |
| SPORT ET BIEN-ÊTREp.19-26 | |
| LOISIRS n. 27-38 | |

.p. 27-38

Apprendre les langues Avec l'UP du Rhin

LES NIVEAUX DE LANGUES

L'UP du Rhin communique sur les niveaux officiels de langues, selon la grille européenne, de A1 à C2. Testez-vous en ligne sur universitepopulaire.fr pour déterminer votre niveau.

A= utilisateur élémentaire. B= utilisateur indépendant. C= utilisateur expérimenté.

L'apprentissage d'une langue nécessite de la constance dans les cours ainsi qu'un travail personnel. Le coût éventuel du matériel n'est pas compris dans le prix.

COURS SUR MESURE

Il est possible de mettre en place des cours personnalisés sur demande. Le tarif est dégressif en fonction du nombre de participants qui se greffent à un nouveau groupe.

Pour en faire la demande, contactez Virginie à virginie@universitepopulaire.fr

Adresses des lieux de cours sessions de langues :

UP 19, 20 avenue Kennedy à Mulhouse

Kedi, 25 allée Gluck à Mulhouse

Salle de stage, Cour des Chaînes, 15 rue des Franciscains à Mulhouse

Salle info, Cour des Chaînes, 15 rue des Franciscains à Mulhouse

Maison de l'Arc. 25 rue de l'Arc à Mulhouse

Maison Loewenfels, 44 rue des Franciscains à Mulhouse

Visuel LSF Grand Est, 2 rue Wilson à Mulhouse

CREA, 27 rue de Hirschau à Kingersheim

MTL, Maison du Temps Libre, 16 rue Engel Dollfus

Salle des fresques, cour des chaînes, 13 rue des franciscains

CRM, (Centre de Réadaptation de Mulhouse) 57 rue Albert Camus



Anglais

NIVFAU

ADRESSES VOIR P. 6

CODE

LIFU

ANIMATFUR

| ANGL | AIS MATI | NÉE | | | | | | |
|-------|----------|----------|-------|----------|------------------|-------|-----|-------|
| A1 | 12x1h30 | Mardi | 9h30 | 2 oct. | Vassiliki Velika | UP 19 | 100 | 108 € |
| A2.2 | 10x2h | Vendredi | 9h | 5 oct. | Emilie Revel | UP 19 | 101 | 117 € |
| A2.3 | 12x1h30 | Lundi | 10h30 | 17 sept. | Kimberly Celse | UP 19 | 102 | 108 € |
| B1 | 12x2h | Mardi | 9h | 2 oct. | Chantal Kuhn | UP 19 | 103 | 141 € |
| B1 | 12x2h | Jeudi | 9h30 | 4 oct. | Chantal Kuhn | UP 19 | 104 | 141 € |
| B1 | 12x2h | Vendredi | 9h | 5 oct. | Chantal Kuhn | UP 19 | 105 | 141 € |
| B1.1 | 12x1h30 | Lundi | 9h | 17 sept. | Kimberly Celse | UP 19 | 106 | 111 € |
| B1.1 | 10x2h30 | Samedi | 9h | 15 sept. | Emilie Revel | KEDI | 107 | 148 € |
| B2 | 12x2h | Lundi | 9h30 | 1 oct. | Chantal Kuhn | UP 19 | 108 | 141 € |
| B2 .2 | 12x1h30 | Jeudi | 9h15 | 4 oct. | Emilie Revel | UP 19 | 109 | 111 € |
| | | | | | | | | |

HFURF

ANGLAIS APRÈS-MIDI

SÉANCES

JOUR

| 121€ |
|-------|
| 202€ |
| 117€ |
| 140 € |
| 211€ |
| 111€ |
| 142 € |
| |

ANGLAIS SOIRÉE à Mulhouse et à Kingersheim

| Débutant | 24x1h30 | Mardi | 20h | 2 oct. | Mélissa Starck | CREA | C54 | 202€ |
|----------------|---------|----------|-------|----------|-------------------|-------|-----|-------|
| Débutant | 24x1h30 | Mercredi | 18h30 | 7 nov. | Pierluigi De Rosa | CRM | 117 | 202€ |
| A1 | 25x1h30 | Vendredi | 18h30 | 21 sept. | Diana Megre | UP 19 | 118 | 211€ |
| A2 | 24x1h30 | Mardi | 18h30 | 2 oct. | Mélissa Starck | CREA | C51 | 202€ |
| A2.2 | 24x1h30 | Mercredi | 18h30 | 3 oct. | Mélissa Starck | CREA | C52 | 202€ |
| A2/B1 convers. | 12x1h30 | Lundi | 18h | 1 oct. | Anne Raimondo | UP 19 | 119 | 108€ |
| B1 | 24x1h30 | Mercredi | 20h | 3 oct. | Mélissa Starck | CREA | C53 | 202€ |
| B1.2 | 12x1h30 | Mercredi | 18h30 | 3 oct. | Fabrice Macher | UP 19 | 120 | 111€ |
| B1/B2 convers. | 12x1h30 | Mardi | 18h | 2 oct. | Anne Raimondo | KEDI | 121 | 111€ |
| B2 | 12x2h | Mercredi | 18h | 3 oct. | Chantal Kuhn | UP 19 | 122 | 141 € |

code 123

THE SENIOR'S CLUB

Vendredi 9h30 début 14 sept.

Yolande Vonesch

Rafraîchir sa mémoire, consolider ses acquis, enrichir son vocabulaire et se faire plaisir! Niveau B1

12x1h30 107 € UP 19. 20 avenue Kennedy

FNGLISH Myroslava Geny

Vous avez un projet professionnel et souhaitez améliorer votre niveau en anglais ? Quelques heures vous permettront de répondre au besoin du marché. Niveau A2/B1.

BASICS OF BUSINESS

12x1h30 134€ Cour des Chaînes, salle de stage, 15 rue des Franciscains

Mercredi 19h30 début 12 sept. code 124

S

NIVFALI

CODF €

LIFU

S

ALLEMAND MATINÉE

SÉANCES JOUR

| | Samedi Samedi Mardi Samedi Samedi | 9h 9h 9h15 9h 9h | 15 sept. 6 oct. 2 oct. 29 sept. 15 sept. | Daolinda Da Silva | UP 19 Maison de l'Arc UP 19 | 151 152 153 154 155 | 202€ |
|------------|---|------------------------------|--|---------------------|-----------------------------------|---------------------------------|----------------|
| B1 12x1h30 | | | | Clarisse J. Fornage | KEDI | | 202 € 111 € |

ANIMATEUR

HFURE DÉBUT

ALLEMAND SOIRÉE à Mulhouse et à Kingersheim

| Débutant | 10x2h | Lundi | 18h | 8 oct. | Céline Clauss | UP 19 | 157 | 117€ |
|-----------------|-----------|----------|-------|----------|----------------------|-----------------|-----|------|
| Débutant | 12x1h30 | Vendredi | 19h30 | 28 sept. | Daolinda Da Silva | KEDI | 158 | 108€ |
| A1 | 12x1h30 | Mardi | 18h | 18 sept. | Christiane Cubaynes | Maison de l'Arc | 159 | 108€ |
| A1 | 24x1h30 | Lundi | 18h30 | 8 oct. | Caroline Erdenkaufer | UP 19 | 160 | 202€ |
| A1.2/A2 convers | :.10x1h30 | Vendredi | 18h30 | 12 oct. | Caroline Erdenkaufer | UP 19 | 161 | 88€ |
| A2 | 10x2h | Mercredi | 18h | 12 sept. | Céline Clauss | UP 19 | 162 | 117€ |
| A2 | 12x1h30 | Jeudi | 18h | 13 sept. | Marie-Jo. Latuner | CREA | C50 | 117€ |
| A2.1 bi-hebdo | 22x1h30 | Mer-Je | 18h30 | 10 oct. | Caroline Erdenkaufer | UP 19 | 163 | 186€ |
| B1 | 10x1h30 | Jeudi | 18h30 | 11 oct. | Claudia Fleischer | UP 19 | 164 | 88 € |
| B1.1 | 10x2h | Mardi | 18h30 | 9 oct. | Caroline Erdenkaufer | UP 19 | 165 | 117€ |
| B2 conversation | 10x1h30 | Mardi | 18h30 | 9 oct. | Claudia Fleischer | UP 19 | 166 | 88 € |

ALLEMAND SEMAINES INTENSIVES

| Débutant | 15x2h | Lun-ven | 18h30 | 17 sept. | Caroline Erdenkaufer | UP 19 | 167 | 173 € |
|------------|---------|---------|-------|----------|----------------------|-------|-----|-------|
| Débutant | 15x1h30 | Lun-ven | 20h15 | 26 nov. | Caroline Erdenkaufer | UP 19 | 168 | 132€ |
| Débutant | 15x2h | Mar-ven | 18h30 | 15 janv. | Caroline Erdenkaufer | UP 19 | 169 | 173 € |
| A1 | 10x2h | Lun-ven | 18h30 | 22 oct. | Caroline Erdenkaufer | UP 19 | 170 | 117€ |
| A1 | 15x1h30 | Lun-ven | 20h30 | 14 janv. | Caroline Erdenkaufer | UP 19 | 171 | 132€ |
| A1 booster | 5x2h | Lun-ven | 18h30 | 10 sept. | Caroline Erdenkaufer | UP 19 | 172 | 61 € |
| A1.1 | 10x2h | Lundi | 20h15 | 12 nov. | Caroline Erdenkaufer | UP 19 | 185 | 117€ |
| A2 | 10x2h | Lundi | 18h | 22 oct. | Céline Clauss | UP 19 | 186 | 117€ |
| A2 | 10x2h | Lundi | 18h | 14 janv. | Céline Clauss | UP 19 | 187 | 117€ |
| B1 booster | 5x1h30 | Lun-ven | 18h30 | 24 sept. | Claudia Fleischer | UP 19 | 173 | 48 € |

LE PREMIER PAS VERS L'AUTONOMIE ET LA MOBILITÉ

Daolinda Da silva

| | | | | journalière. | Parcours | | |
|---------------------------|------------|-------------|-----|--------------|----------|--|--|
| d'une semaine. Niveau A1. | | | | | | | |
| | Lun au ven | 9h-12h / 13 | h30 |)-16h30 | 202€ | | |

UP 19

Lun-ven 9h début 20 août code 174 Lun-ven 9h début 22 octobre code 175

ALLEMAND PROFESSIONNEL

Daolinda Da silva

Acquisition de la langue pour être à l'aise au travail. Comprendre et se faire comprendre. Niveau

| 12x1h30 UP 19 | | 129 € |
|------------------|----------------|----------|
| Vendredi 18h | début 28 sept. | code 176 |

Schwyzerdütsch

TRAVAILLER EN SUISSE

Sabine Lubow

Mieux connaître le marché Suisse, les exigences des entreprises qui recrutent et préparer sa candidature.

| 1x2h | Gratuit / 5 €* | | | | |
|------------------|------------------------------|--|--|--|--|
| | salle de conférences, 15 rue | | | | |
| des Franciscains | | | | | |

Lundi 19h30 24 septembre code 177

*LES CONFÉRENCES SONT GRATUITES POUR LES ADHÉRENTS!

SCHWYZERDÜTSCH

Sabine Lubow

Donnez-vous de nouvelles perspectives : familiarisez-vous avec le parler suisse allemand de nos voisins. Créez la surprise!

12x1h30 UP 19, 20 avenue Kennedy

| DÉBUTANTS | | | | | | |
|------------------|-----------------|----------|--|--|--|--|
| Jeudi 18h30 | début 4 octobre | code 178 | | | | |
| CONTINUANTS | | | | | | |
| Samedi 9h | début 6 octobre | code 179 | | | | |
| PERFECTIONNEMENT | | | | | | |
| Samedi 10h30 | début 6 octobre | code 180 | | | | |
| | | | | | | |



10 octobre 2018 à la SIM Mulhouse

Alsacien

ALSACIEN

Avec le soutien de l'OLCA (Office pour la Langue et la Culture d'Alsace).

Apprendre l'alsacien avec plaisir et efficacité.

DÉBUTANTS Clarisse Jelsch Fornage

12x1h30 108 € Kedi

Samedi 10h30 début 22 sept. code 181

BOOSTER NIVEAU A2/C1 Evelvne Troxler

10x1h30 90 € Chez l'animatrice, adresse à l'inscription

Mardi 18h30 début 25 sept. code 182

ELSASSERDITSCH CLUB

Evelyne Troxler

Fir dia wu mehr odder wenig Elsasserditsch reda känna un wann Fortschritt màcha : kumma züa uns in der Club. mr diskütiara, lasa... un trinka Gsundheit. Prévoir 5 €/séance à remettre à l'animatrice.

10x1h30 Grautit pour les adherents Chez l'animatrice, adresse à l'inscription

Jeudi 18h45 début 27 sept. code 183

LA GRAMMAIRE **ALSACIENNE**

Edgar Zeidler, docteur en linguistique

Rédaction commune de la grammaire de A à Z des parlers alsaciens.

18x1h30 Maison du Temps Libre (MTL), 16, rue Engel Dollfus

Mercredi 18h30 début 12 sept. code 184



Ф

=

വ

ಡ

S

⋝

ADRESSES VOIR P. 6 Espagnol

SÉANCES JOUR HEURE DÉBUT ANIMATEUR LIFU CODE

ESPAGNOL MATINÉE ET APRÈS-MIDI

| Débutant | 12x1h30 | Samedi | 10h30 | 15 sept. | Daniela Aguilar Jorand | KEDI | 200 | 108€ |
|--------------------|----------|----------|-------|----------|------------------------|------------|-----|-------|
| Déb. voyage | 24x1h30 | Mardi | 14h30 | 18 sept. | Joni Zorita | UP 19 | 201 | 202 € |
| A1.2 | 12x1h30 | Mardi | 14h30 | 11 sept. | Caroline Puyou-Thiery | UP 19 | 202 | 108€ |
| A2 | 12x1h30 | Lundi | 16h30 | 1 oct. | Francisca A. Garrido | Salle Info | 203 | 108€ |
| B1/B2 conversation | n12x1h30 | Mercredi | 14h15 | 12 sept. | Viviana Pichon | UP 19 | 204 | 111€ |
| B2 | 24x1h30 | Mardi | 16h30 | 18 sept. | Joni Zorita | UP 19 | 205 | 202 € |

ESPAGNOL SOIRÉE

NIVFAU

| Débutant | | | | | Daniela Aguilar Jorand | | | 108€ |
|-----------------|---------|-------|-------|----------|------------------------|------------|-----|-------|
| A1 | 12x1h30 | Jeudi | 18h30 | 13 sept. | Daniela Aguilar Jorand | KEDI | 207 | 108€ |
| A1.2 | 12x1h30 | Jeudi | 18h | 13 sept. | Caroline Puyou-Thiery | KEDI | 208 | 108€ |
| A2 | 24x1h30 | Mardi | 18h30 | 18 sept. | Joni Zorita | KEDI | 209 | 202€ |
| B1 | 12x1h30 | Lundi | 18h30 | 1 oct. | Francisca A. Garrido | Salle Info | 210 | 111€ |
| B1.2 | 24x1h30 | Lundi | 18h30 | 17 sept. | Joni Zorita | KEDI | 211 | 202€ |
| C1 conversation | 24x1h30 | Jeudi | 18h30 | 20 sept. | Joni Zorita | UP 19 | 212 | 228 € |

I'FSPAGNOL DU VOYAGE

Kit de survie pour celles et ceux qui n'imaginent pas partir sans un minimum de préparation linguistique.

5x2h du lundi au vendredi 66 € UP 19

DÉBUTANTS Daniela Aguilar Jorand

Lun-ven 18h30 début 22 octobre code 213

NIVEAU A2/B1 CONVERSATION Joni Zorita

Lun-ven 18h30 début 22 octobre code 214

ESPAGNOL DES AFFAIRES

Joni Zorita

Vous êtes candidat à l'expatriation en Espagne, vous travaillez ou souhaitez travailler dans une entreprise internationale, ou simplement après avoir étudié la langue espagnole vous souhaitez vous perfectionner en espagnol des affaires... Niveau B1.

| 12x1h30 | Kedi | 144€ |
|----------------|----------------|----------|
| Mercredi 18h30 | début 19 sept. | code 215 |

COURS DE LANGUES - DICTIONNAIRES - CD DE LANGUES POCHES ET BD ÉTRANGERS

BISEY

35 place de la Réunion - Mulhouse Tél. 03 89 46 58 14 - E-mail : info@bisey.com - www.bisey.eu

Italien

| | | | | | _ | | | |
|--|---|--|----------------------------------|--|--|----------------------------------|--------------------------|----------------------------------|
| NIVEAU | SÉANCES | JOUR | HEURE | DÉBUT | ANIMATEUR | LIEU | CODE | € |
| ITALIEN | MATIN | ΙÉΕ | | | | | | |
| Débutant A2 B1 conversation B2 + conversation | | Jeudi Jeudi Lundi Mardi | 10h30 9h 9h 10h | 11 oct. 11 oct. 8 oct. 9 oct. | Angela Galtieri Angela Galtieri Angela Galtieri Giovanna Horn Di Loreto | KEDI UP 19 UP 19 UP 19 | 230 231 232 233 | 108 € 108 € 111 € 111 € |
| ITALIEN | APRES | ועוואו-פ | | | | | | |
| Débutant A1.2 A2 B1.2 | 24x1h30 12x1h30 24x1h30 12x1h30 | Mercredi Mardi Mercredi Jeudi | 14h45 14h30 16h30 14h15 | 3 oct. 2 oct. 3 oct. 11 oct. | Laura Giordano Josephine Ruccolo Laura Giordano Giovanna Horn Di Loreto | UP 19 UP 19 UP 19 UP 19 | 234 235 236 237 | 202 € 108 € 202 € 111 € |
| ITALIEN | SOIRÉ | E | | | | | | |
| Débutant A1.2 B1.2 ITALIEN | 24x1h30 12x1h30 12x1h30 INTEN | Jeudi Mardi Mardi | 18h30 18h30 18h30 | 4 oct. 2 oct. 9 oct. | Josephine Ruccolo Josephine Ruccolo Giovanna Horn Di Loreto | UP 19 UP 19 UP 19 | 238 239 240 | 202 € 108 € 111 € |
| Déb. intensif Déb. intensif | 5x2h 5x2h | Lundi Lundi | 18h 18h | 10 sept. 22 oct. | Angela Galtieri Angela Galtieri | UP 19 UP 19 | 241 242 | 63 € 63 € |

I'ITALIEN À TRAVERS SA CUISINE

Josephine Ruccolo Colombo

Pour les amoureux de la langue et de la cuisine italienne. Une façon originale d'enrichir son vocabulaire, sa grammaire et son livre de recettes. Parlez un italien coloré: vert basilic. blanc mozzarella et rouge tomate.

12x1h30 120 € UP 19, 20 avenue Kennedy

Lundi 18h30 début 1 octobre code 243





ADRESSES VOIR P. 6

FESTIVAL LES VAGAMONDES

Festival dédié aux cultures du Sud / arts & sciences humaines à Mulhouse

7e édition

du mercredi 9 au samedi 19 janv. 2019

INAUGURATION DU FESTIVAL

9 ianv. 19h en entrée libre avec le vernissage de l'exposition de Newsha Tavakolian

S

ىە

=

മ

 $\overline{\underline{}}$

ಡ

S

==

_

≥

| tLt, frai | ADRESSES T | VOIR | P. 6 | | | | | |
|--|--|--|------------------------|---|--|--|--|---|
| FLE, FRA | NÇAIS | SLANG | GUE I | ETRA | NGÈRE | | | |
| NIVEAU Débutant A1 A1 A2 intensif A2 A2/B1 A2/B1 conversation B1/B2 intensif B2 | SÉANCES 12x1h30 12x1h30 12x2h 5x3h 10x2h 12x2h 12x2h 12x1h30 12x2h30 12x1h30 | JOUR Jeudi Mercredi Mercredi Lun-ven Mercredi Samedi Mardi Samedi Mardi | 9h 9h | DÉBUT 8 nov. 7 nov. 10 oct. 8 oct. 21 nov. 13 oct. 6 nov. 10 nov. 2 oct. | ANIMATEUR Tessa Korichi Tessa Korichi Marie-Gaëlle Bourg Tessa Korichi Gaëlle Bailly Marie-Gaëlle Bourg Tessa Korichi Kelly Partouche Vassiliki Velika | UP 19 UP 19 | 250 cc 251 259 257 252 253 254 255 256 | 108 € 108 € 150 € 98 € 125 € 111 € 168 € 103 € |
| WELCOM | 1E TO | MULH | ous! | Ε! | | | | |
| You've just arri for a while and | ved in Mul would like | house and to help ne | would l wcome | ike to kno rs settle o | ow more about the down herwelcome | area or you've live to this reunion! | ed in th | nis area |
| Level B1 to C2 | 1x2h | Jeudi | 18h | 18 oct. | Chantal Kuhn | UP 19 | 25 | 8 16€ |
| Autres la | นดแอร | | | | | ADRESSES | VOIR | P. 6 |
| NIVEAU ARABE | SÉANCES | JOUR | HEURE | DÉBUT | ANIMATEUR | LIEU | CODE | € |
| Débutant Perfectionnement | | Mardi Jeudi | 18h30 18h30 | 9 oct. 11 oct. | Hafedh Ahmadi Hafedh Ahmadi | Salle de stage Loewenfels | 270 271 | 210 € 210 € |
| CHINOIS | | | 101.00 | 00 1 | F : 0l | | 070 | 100.6 |
| Débutant Elémentaire Intermédiaire 1 Intermédiaire 2 Avancé | | Vendredi Lundi Mercredi Mardi Jeudi | 18h30 | 24 sept. 26 sept. 25 sept. | Francoise Chang Francoise Chang Francoise Chang Francoise Chang Francoise Chang | Domicile anim. Domicile anim. Domicile anim. Domicile anim. Domicile anim. | 272 273 274 275 276 | 129 € 129 € 129 € 129 € 129 € |
| GREC MO | DERN | ΙE | | | | | | |
| Débutant B2/C1 | 24x1h30 24x1h30 | Jeudi Lundi | 18h15 18h15 | 4 oct. 1 oct. | Vassiliki Velika Vassiliki Velika | Salle des Fresques Salle des Fresques | | 252 € 252 € |
| JAPONA | | | | | | | | |
| Débutant Elémentaire 1 Elémentaire 2 Conversation | 14x1h15 14x1h15 14x1h15 14x1h15 | Lundi Mercredi Mercredi Lundi | 18h 19h15 | 12 sept. 12 sept. | Azumi Inoue Azumi Inoue Azumi Inoue Azumi Inoue | Salle de stage UP 19 UP 19 Salle de stage | 279 280 281 282 | 135 € 135 € 135 € 135 € |
| LANGUE | DES S | IGNES | S FRA | ∖NÇA | | | | |
| Débutant | 12x2h30 | Lundi | 18h | 1 oct. | Visuel LSF | Visuel LSF Grand Est | 283 | 250 € |
| PORTUG Déb. bi-hebdo DébA2 B1/B2 conversation RUSSE | 24x1h15 13x1h30 | Lun + Me Lundi Mercredi | 18h30 | 10 sept. | Adelia Barranco Adelia Barranco Adelia Barranco | UP 19 UP 19 UP 19 | 284 285 286 | 185 € 120 € 120 € |
| Débutant A2 A2/B1 | 12x1h30 12x1h30 12x1h30 | Samedi Jeudi Mercredi | 9h30 18h30 18h30 | 29 sept. 11 oct. 3 oct. | Nataliia Hassenforder Antonina Johann Natalia Vuillermoz | Salle de stage | 287 288 289 | 151 € 151 € 151 € |

FIF funcció la vana ótuana one

Communication

OSER LA PAROLE ET FAIRE ENTENDRE SA VOIX

Monique Saba

Vaincre le trac. Se préparer mentalement et physiquement. S'entraîner à mobiliser rapidement idées et mots pour savoir rebondir, gére une situation imprévue. Maîtriser son corps et sa gestuelle. Faire de sa voix un atout : diction, intonations pour installer le contact, intéresser, s'affirmer et «faire passer le message». Pour personnes parlant et écrivant le français. Prévoir 1.50€ pour documents.

7x1h30 77 € UP 19. 20 avenue Kennedy

ATELIER 1, OSER LA PAROLE

Jeudi 18h30 début 4 octobre code 600

ATELIER 2 , FAIRE ENTENDRE SA VOIX

Jeudi 18h30 début 6 décembre code 601

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC PAR L'EXPRESSION THEATRALE

Catherine Meyer, formatrice en communication, comédienne improvisatrice

Et si prendre la parole devenait plus facile ? Atelier ludique et progressif avec des exercices issus de l'improvisation théâtrale.

| 1x3h | | 26 € |
|-----------------|------------|----------|
| UP 19, 20 avenu | ıe Kennedy | |
| Mercredi 9h | 3 octobre | code 602 |

LES 7 SABOTEURS DE LA RELATION

Thérèse Joncour, formée par Jacques Salomé

Apprendre à repérer les saboteurs de la relation permet de déjouer leurs pièges pour mieux se positionner et nourrir des relations plus riches et "vitalisantes" avec notre entourage.

| 4x2h | | 65€ |
|---------------|-------------------------|----------|
| Maison Loewen | fels, 44 rue des Franci | scains |
| Jeudi 19h | début 8 novembre | code 608 |

LA PROCESS COMMUNICATION

Carole Maruccia, formatrice en Process Communication

CONFÉRENCE

Un modèle d'observation et de communication pour comprendre les personnalités.

1x2h Gratuit / 5 \in * Cour des Chaînes, salle de conférences, 15 rue des Franciscains

Jeudi 19h 13 septembre code 603

ATELIERS : DECOUVRIR SON PROFIL DE PERSONNALITE

Inscription possible jusqu'au 24 septembre. Un modèle d'observation et de communication pour développer des stratégies de communication adaptées, réagir de manière appropriée aux sollicitations de son entourage, construire dans le court terme des relations constructives et efficaces.

5x2h 73 € Cdc. salle des Fresques

duc, salle des l'iesques

Jeudi 19h début 4 octobre code 604

L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

Robert Knecht, formateur en développement personnel, maître praticien PNL

Notre réussite professionnelle dépend plus de notre savoir-faire émotionnel que de notre QI ou de nos diplômes que de notre savoir-faire émotionnel.

WE: 9h - 12h 48 € UP 19, 20 avenue Kennedy

MODULE 1 - COMPRENDRE LES MECANISMES

Sam et dim 9h 2 et 3 mars code 605 MODULE 2 - DEVELOPPER SON IE

Sam et dim 9h 16 et 17 mars code 606 MODULE 3 - DEVELOPPER SA RELATION AUX

AUTRES
Sam et dim 9h 27 et 28 avril code 607

*LES CONFÉRENCES SONT GRATUITES POUR LES ADHÉRENTS!

Communication

CONSTELLATION FAMILIALE: DEVENEZ CRÉATEUR DE **VOTRE VIE**

Jean-Philippe Frantz, coach en développement personnel

Les Constellations systémiques et familiales permettent de mettre en lumière des blocages (qu'ils soient familial, relationnel ou professionnel) et de s'en libérer, pour enfin, vivre plus sereinement et choisir le chemin qui est le vôtre.

| 9h-12h / 14h-17h | 52 € |
|--------------------------|------|
| UP 19, 20 avenue Kennedy | |

Samedi 9h code 609 15 septembre

PENSER MOI PAR L'AUTRE CONFÉRENCE

Mireille Colin

SION

prof

n n e

<u>۔</u> نه

Réflexion philosophique autour de notre société individualiste. Piste de réflexion sur de nouveaux modes d'échanges à découvrir pour penser de manière collective, alliant optimisme et humanisme. Gratuit / 5 €*

Cour des Chaînes, salle de conférences, 15 rue des Franciscains

Mardi 19h

22 ianvier

code 611

*LES CONFÉRENCES SONT GRATUITES POUR LES ADHÉRENTS!

ATELIER: PRÉPARATION À LA **RETRAITE**

Christiane Cubaynes

Un atout pour mieux vous connaître et réussir pleinement ce nouveau chapitre de votre vie.

5x2h 87 € Maison de l'Arc. 25 rue de l'Arc

Samedi 9h début 6 octobre code 612

Expression

ATELIER D'ECRITURE

Hélène Trzebiatowski

Redécouvrons les mots qui permettent de transcrire nos expériences, réelles ou imaginaires, en jouant avec la syntaxe, le vocabulaire, les sonorités, pour le plaisir de la création et du partage.

8x1h30 97 € UP 19, 20 avenue Kennedy

Samedi 9h30 début 22 sept. code 615

CONTER OU COMMENT LIBÉRER SA PAROLE?

Catherine Mever, formatrice en communication, comédienne improvisatrice

Apprendre à libérer sa parole en osant raconter et inventer des histoires : travail sur le lâcher-prise, l'expressivité, l'imaginaire et la créativité.

| 1x3h | 28 € |
|--------------------------|------|
| UP 19, 20 avenue Kennedy | |

Jeudi 18h30 14 mars code 616

DÉCOUVRIR LE LANGAGE DES ÉMOTIONS AVEC LE **CLOWN RELATIONNEL**

Catherine Meyer, formatrice en communication, comédienne improvisatrice

Communication non verbale qui passe par l'expression émotionnelle du corps et de la gestuelle. Expérimentez des outils ludiques et progressifs pour partir à la découverte de votre clown intérieur.

| 1x3h | 26€ |
|--------------------------|-----|
| UP 19, 20 avenue Kennedy | |

Lundi 9h 25 février code 617



LIBÉREZ VOS ÉMOTIONS AVEC L'EFT

Jean-Philippe Frantz, coach en développement personnel

L'EFT (Techniques de Libération Emotionnelle) est une méthode de relaxation qui permet de mieux gérer son stress et de se libérer des pensées toxiques ou de souvenirs difficiles par des tapotements sur des endroits précis du corps.

9h-12h / 14h-17h UP 19. 20 avenue Kennedy

code 618

Samedi 9h 22 septembre

Samedi 9h 8 décembre code 619

LA CONFIANCE EN SOI PAR L'IMPROVISATION **THEATRALE**

Catherine Mever, formatrice en communication, comédienne improvisatrice

Un atelier pour expérimenter plus d'aisance communicative, plus d'expressivité et travailler votre sens de la répartie.

1x3h 26€ UP 19, 20 avenue Kennedv Lundi 9h 5 novembre code 620

CONFIANCE EN SOI ET MOTIVATION

Thérèse Joncour, formée par Jacques Salomé

Se respecter, s'aimer, écouter ses besoins et désirs, vaincre la peur du regard des autres et prendre conscience de ses ressources pour mieux se positionner et enfin oser entreprendre. Déjeuner pris en commun le dimanche.

Sam 14h-18h / dim 9h-17h UP 19. 20 avenue Kennedy

Samedi 14h 1er et 2 décembre code 622

ATELIER EXPRESSION SONS **ET VOIX**

Isabelle Licausi, musicothérapeute

Mise en mouvement de votre expression sonore : pour celles et ceux qui rencontrent des difficultés à prendre leur place, à oser dire, oser s'exprimer, en manque de confiance,...

5x1h30 72 € UP 19, 20 avenue Kennedy Lundi 19h30 début 24 sept. code 623

MANDALA: AUX PORTES DES MESSAGES DE VOTRE INCONSCIENT

Angélique Macnar, ingénieur et technicien EFT, praticienne en relation d'aide et sophrorelaxation

Centrage, relaxation et coloriage de votre mandala "du moment". Interprétez les messages de votre inconscient et ciblez les axes de votre développement personnel pour un mieux-être au quotidien...

SÉANCE DÉCOUVERTE 1x2h30

20€ Cour des Chaînes, salle des Fresques Mercredi 19h 7 novembre code 624

ATELIER

9h30-12h30/14h-17h30 48 € UP 19, 20 avenue Kennedy Samedi 9h30 24 novembre code 625

ZENTANGLE: DESSIN CRÉATIF ET MÉDITATIF

Sylvie Gander

Entre activité artistique et bien-être, le Zentangle est une technique de dessin créatif et méditatif consistant à répéter des motifs structurés. La méthode est amusante, relaxante, facile à apprendre.

6x2h 78 € UP 19, 20 avenue Kennedy

Mercredi 16h30 début 3 octobre code 626 Mercredi 16h30 début 5 décembre code 627 Mercredi 19h début 5 décembre code 628

S

LA DYNAMIQUE DU CHANGEMENT CONFÉRENCE

Jean Hebrard, psycho-sociologue, psychologue du travail CNAM, chercheur en formation pour adultes

Strates cruciales du parcours de la vie, perte d'emploi, décès, divorce, déménagement sont des changements petits ou cruciaux difficiles à assumer. Approche holistique permettant de répondre au "comment s'en sortir".

1x3h Gratuit / 5 \in * Cour des Chaînes, salle de conférences, 15 rue des Franciscains

Jeudi 18h30 17 janvier

code 629

*LES CONFÉRENCES SONT GRATUITES POUR LES ADHÉRENTS!

PNL

ersonn

d d

ىە

OUVRONS NOS OEILLERES GRÂCE A LA PNL

Thérèse Joncour, maître-praticien PNL

La Programmation Neurolinguistique nous permet de mieux nous connaître et nous comprendre, donc de mieux gérer nos pensées et émotions, nos attitudes, nos conflits internes et externes, vers une réelle relation avec notre entourage.

NIVEAU 1

| JAZII | | 01 € |
|---------------|-----------------------|----------|
| Maison Loewen | fels, 44 rue des Fran | ciscains |
| Lundi 19h | déhut 17 sent | code 630 |

NIVEAU 1 WEEK-END

| Sam 14h-18h / dir | n 9h-17h | 96€ |
|-------------------|------------------------|-----|
| UP 19, 20 avenue | Kennedy | |
| | ommuń le dimanche | |
| Samedi 14h | début 10 novembre code | 631 |

NIVEAU 2 WEEK-END

| Sam 14h-18h / o UP 19, 20 avenu | | 96€ |
|------------------------------------|--------------------|----------|
| | commun le dimanche | 9 |
| Samedi 14h | début 8 décembre | code 632 |

Remise à niveau

SE RÉCONCILIER AVEC L'ORTHOGRAPHE

Monique Saba

L'orthographe respectée permet la compréhension de toute communication sociale, professionnelle : elle apporte aisance et confiance en soi. Pour personnes parlant et écrivant le français.

Apprentissage méthodique et entraînement progressif dans une ambiance ludique. Prévoir 1,50 € pour documents.

7x1h30

UP 19, 20 avenue Kennedy

ATELIER 1: SAVOIR NOMMER POUR SAVOIR ACCORDER

(Re)découvrir les natures de mots, les apprivoiser. Relier l'acteur à son action, consigner. Apprécier le plaisir des 1ers accords, des mots justement écrits (cédilles, accents,...)

Lundi 18h30 début 1 octobre code 640 Mardi 18h30 début 2 octobre code 641

ATELIER 2: ORTHOGRAPHE, ALLER PLUS LOIN

La conjugaison et ses particularités, une valeur quotidienne ajoutée à l'écrit. Traitement d'accords plus complexes (participe passé....)

Lundi 18h30 début 3 décembre code 642 Mardi 18h30 début 4 décembre code 643

ENTRETENIR ET DEVELOPPER SA MEMOIRE

Sylvie Archambault, formatrice en brain gym

Cet atelier intègre apports théoriques pour comprendre le fonctionnement de sa mémoire et exercices pratiques permettant de développer son attention.

3x2h 48 € Maison du Temps Libre (MTL), 16, rue Engel Dollfus

Jeudi 18h début 4 octobre code 644



Préparation concours

PREPARATION AUX ORAUX DES CONCOURS

Mireille Colin

| Methodologie et i | mise en pratique in | aiviaueiie. |
|-------------------|---------------------|-------------|
| 2x1h30 | | 27 |
| UP 19, 20 avenue | Kennedy | |
| Mardi 10h30 | début 19 février | code 64 |

SOINS INFIRMIERS

PREPARATION AUX ORAUX

Monique Saba

79 €

Les oraux sont déterminants et nécessitent une préparation particulièrement étudiée pour éviter les pièges et difficultés d'expression. Méthodologie et mise en pratique individuelle.

11x2h UP 19, 20 avenue Kennedy

Mercredi 18h30 début 7 novembre code 646

CULTURE GENERALE FORMATION INTENSIVE

Mireille Colin

| 6x2h | | 89 € |
|----------------|------------------|----------|
| UP 19, 20 aver | nue Kennedy | |
| Lundi 8h | début 11 février | code 647 |

PREPARATION AUX ORAUX FORMATION INTENSIVE

Mireille Colin

e.oh

| UP 19, 20 avenu | e Kennedy | 89 |
|-----------------|------------------|----------|
| Lundi 10h | début 11 février | code 648 |

MATHEMATIQUES ET LOGIQUE FORMATION INTENSIVE

Philippe Kunemann

| 6x2h UP 19, 20 avenu | e Kennedy | 89 € |
|-------------------------|------------------|----------|
| Lundi 17h30 | début 11 février | code 649 |

Scolaire

UNE AUTRE VISION DE L'ENSEIGNEMENT CONFÉRENCE

Mireille Colin

Réflexion philosophique autour du triptyque enseignant-enfant-parent.

1x2h Gratuit / 5 €* Cour des Chaînes, salle de conférences, 15 rue des Franciscains

Mardi 19h 16 octobre code 670

LA DISCIPLINE POSITIVE CONFÉRENCE

Océane Kimmich, formatrice en discipline positive

Un nouvel élan éducatif, une pédagogie par l'encouragement qui permet d'éduquer avec une juste autorité dans la fermeté et la bienveillance, la coopération et la responsabilité.

1x2h Gratuit / 5 €* Cour des Chaînes, salle de conférences, 15 rue des Franciscains

Vendredi 19h 12 octobre code 671

*LES CONFÉRENCES SONT GRATUITES POUR LES ADHÉRENTS!



sionnel 0 S \Box e n 0 0 0

Scolaire

Réviser avant la rentrée. pendant les vacances d'été, du lundi 27 au vendredi 31 août

MATHS

5x2h UP 19, 20 avenue Kennedy **ENTREE EN 3EME**

Philippe Kunemann

10h du 27 au 31 août code 660

ENTREE EN 1ERE S

Halim Messaoudi 10h du 27 au 31 août code 661

ENTREE EN TIES

Halim Messaoudi 8h du 27 au 31 août code 662

PHYSIOUE

5x2h UP 19, 20 avenue Kennedy

ENTREE EN 1ERE S

Zohir Guehama

du 27 au 31 août code 663

ENTREE EN TLE S

Zohir Guehama du 27 au 31 août code 664 10h



COURS HEBDOMADAIRE **BAC FRANCAIS**

Mireille Colin REUNION DE PRESENTATION

1x1h30 Gratuit UP 19, 20 avenue Kennedy Jeudi 4 octobre de 18h15 à 19h45 code 665

ATELIER

8x1h30 92 € UP 19. 20 avenue Kennedy Jeudi 18h15 début 11 octobre code 667

REUNION DE PRESENTATION

1x1h30 Gratuit UP 19. 20 avenue Kennedy Jeudi 18h15 17 janvier code 666

ATELIER

8x1h30 92€ UP 19, 20 avenue Kennedy Jeudi 18h15 début 7 février code 668

COURS INDIVIDUELS

SOUTIEN INDIVIDUALISÉ ADAPTÉ À CHACUN 46 €/h

Seul ou en petit groupe constitué par vous, horaires et dates à convenir toutes classes et matières possibles. Tarif dégressif en fonction du nombre de participants.

Sur simple demande à :

virginie@universitepopulaire.fr

Maths Hassan Soufi Zohir Guehama/Eric Gallois Physique Français, philo, histoire/géo Mireille Colin Allemand C. Erdenkaufer, C. Fleischer, D. Da Silva Fabrice Macher, Anne Raimondo Anglais Espagnol Caroline Puyou-Thiery, Viviana Pichon Italien Angela Galtieri

DIFFICULTÉS SCOLAIRES

Maria Kauffmann, psychopraticienne

Problèmes de concentration, motivation, confiance en soi, stress, méthodologie...? Ecoute et aide individualisée rapide et efficace.

Dates à convenir 4x1h 184 €

Fitness et danse Plus d'informations à propos des activités sur www.universitepopulaire.fr

| LUNUI | | | | | | | |
|--------------------------------------|----------------|----------------|----------------------------------|---------------------|-------------------------|----------------------|----------------|
| Gym plaisir senior Cross training | 10h30 12h30 | 15x1h 15x1h | début 10 sept. début 10 sept. | | Loewenfels À definir | code 300 code 301 | 120 € 120 € |
| Gym douce stretching | 18h30 | 15x111 | début 17 sept. | | À définir | code 302 | 113€ |
| Cross training | 18h30 | 15x111 | début 10 sept. | | EWTTM | code 303 | 120€ |
| Hiit Cardio | 19h45 | 15x111 | début 10 sept. | | À définir | code 304 | 120 € |
| | 191140 | 138111 | debut 10 sept. | EIIC Daccaiii | A delilili | Code 304 | 120 t |
| MARDI | | | | | | | |
| Pilates et stretching | 9h20 | 14x1h | | S. Ringenbach Garny | Loewenfels | code 305 | 104€ |
| Pilates et stretching | 10h30 | 14x1h | début 18 sept. | | Loewenfels | code 306 | 104€ |
| Pilates et + | 11h | 15x1h | début 11 sept. | | Choregrafica | code 307 | 110€ |
| Pilates et + | 12h15 | 15x1h | début 11 sept. | | Choregrafica | code 308 | 110€ |
| Gym pour le dos | 12h30 | 16x1h | | M-Odile Steimer | UP19 | code 309 | 118€ |
| Gym pour le dos | 14h | 16x1h | début 11 sept. | | UP19 | code 310 | 118€ |
| Cuisse Abdos Fessiers | 18h30 | 14x1h | début 11 sept. | Estelle Rusch | Nordfeld | code 311 | 104€ |
| MERCREDI | | | | | | | |
| Gym douce stretching | 18h30 | 15x1h | début 19 sept. | Micha Cochet | Nordfeld | code 312 | 113€ |
| JEUDI | | | | | | | |
| Cuisse Abdos Fessiers | 10h30 | 15x1h | début 13 sept. | Fric Baccam | Loewenfels | code 313 | 112€ |
| Pilates et + | 10h45 | 15x1h | début 13 sept. | Charlotta Kaul | Choregrafica | code 314 | 110€ |
| Cross training | 12h30 | 15x1h | début 13 sept. | | À définir | code 315 | 120€ |
| Gym plaisir senior | 14h30 | 15x1h | début 13 sept. | | À définir | code 316 | 120 € |
| Hiit Cardio | 18h15 | 15x1h | début 13 sept. | | À définir | code 317 | 120 € |
| Cardio boxing | 19h30 | 15x1h | début 13 sept. | | À définir | code 318 | 120 € |
| VENDREDI | | | | | | | |
| Gym tonus et vitalité | 12h20 | 16v1h | dábut 14 cont | M-Odile Steimer | Choregrafica | oodo 210 | 118€ |
| | 121120 | 100111 | иевит 14 ѕерт. | M-Oulle Stellflei | Choregranica | code 319 | 110 t |
| SAMEDI | 1 | | | | 1 115 1 | | |
| Cardio boxing | 13h | 15x1h | début 15 sept. | Eric Baccam | À définir | code 320 | 120€ |
| | | | | | | | |

EWTTM, 19b rue Engel Dollfus / Maison Loewenfels, 44 rue des Franciscains / Choregrafica, 21 rue de la Sinne / UP19, 20 avenue Kennedy / Ecole Maternelle Nordfeld, 45 rue Alphonse Juin

DANSES DE SALON

Bich Tien Le Hoang

Faites le premier pas et laissez-vous guider pour les suivants!

Bich Tien Le Hoang, 60 rue Stalingrad

KIZOMBA, WEST COAST SWING, LINDY HOP, SALSA, BACHATA, MERENGUE

5x1h30 Mardi 18h30 début 23 octobre code 321 Mardi 20h début 23 octobre code 322

TANGO: ARGENTIN, MILONGA & VALSE

5x1h30 40 € Vendredi 20h début 5 octobre code 324 ROCK, VALSE, TANGO, CHA CHA CHA, SALSA

10x1h30 Jeudi 20h début 25 octobre code 323

DANSE AFRICAINE METISSEE

Cynthia Boesch

Mélangez la danse africaine aux danses urbaines et caribéennes! Secouez le tout et vous obtiendrez un cocktail de chorégraphies dynamiques et ensoleillées!

12x1h15 Ecole maternelle Tonneliers, place des Tonneliers début 18 sept. Mardi 19h45 code 325

RAGGA DANCEHALL

Nathan Romero

Plus qu'une danse, c'est une culture! 10x1h30 120 € Lieu à définir Jeudi 19h début 27 sept. code 326

_

__

 \overline{a}

5

S

--

≥

Activités diverses

COURIR MIEUX

Alain Still, entraîneur sportif

Le premier outil à savoir utiliser pour courir de manière efficace et sans se blesser, c'est notre corps. Se sentir bien dans sa foulée, éviter les blessures, être plus efficace, réduire son budget équipement. Théorie et exercices pratiques.

| 1x3h | 20 € |
|--------------------------|------|
| UP 19, 20 avenue Kennedy | |

| Dimanche 9h | 30 septembre | code 327 |
|-------------|--------------|----------|
| Dimanche 9h | 25 novembre | code 328 |
| Dimanche 9h | 27 janvier | code 329 |
| | | |

BOXE ANGLAISE

Florex Mbedi, préparateur physique diplômé d'Etat en boxe

Un coach professionnel à votre écoute, un programme adapté à vos capacités. Permet d'accroître l'endurance, la résistance et la force, qualités indispensables pour être bien dans son corps et dans sa tête, pour se défouler mais aussi apprendre à se défendre.

DECOUVERTE

| 1x2h Equip'Raid /Doma | ine Nature, 145 | ± 25 rue Île Napoléor |
|--------------------------|-----------------|--------------------------|
| Vendredi 19h | 28 septembre | code 330 |

COURS HEBDOMADAIRES

| 3x2h Equip'Raid /Dom | aine Nature, 145 rue | 75 € Île Napoléo |
|-------------------------|----------------------|---------------------|
| Vendredi 19h | début 5 octobre | code 331 |



SELF-DEFENSE

Emmanuel Labouebe, diplomé d'Etat karaté et arts martiaux affinitaires

Face à une agression, apprenez à réagir de façon spontanée avec la totalité de votre corps et avec les objets usuels que vous avez sur vous. Une méthode de protection originale et stimulante pour l'esprit.

| 10x1h30 | 112€ |
|----------------------------------|------|
| Choregrafica, 21 rue de la Sinne | |

Lundi 19h début 17 sept. code 332

CHENG HSIN, L'ART DE LA PUISSANCE SANS EFFORT

Elizabeth Saetia, association Le Fil de Soie

Art martial ou « l'Art de la Puissance sans Effort ». Exercices permettant de développer la relaxation, la prise de conscience et l'alignement avec la gravité.

| 12x1h | 90€ |
|---------------------------------|-----|
| Salle Franklin, 48 rue Franklin | |

Mercredi 19h30 début 10 octobre code 333

TAI CHI CHUAN

David Jaeger

Gestuelle énergétique chinoise pour l'harmonie du corps et de l'esprit. Apaise les tensions, améliore souplesse, équilibre, souffle et maîtrise de soi.

| 12x1h30 Choregrafica, 2 | 1 rue de la Sinne | 113€ |
|----------------------------|-------------------|----------|
| Jeudi 18h30 | début 20 sept. | code 334 |

QI GONG

.

Elizabeth Saetia, association Le Fil de Soie

Gestuelles lente, précise, à la recherche de l'harmonie et de l'équilibre. Agit sur les méridiens et les grands circuits d'énergie.

| 2x1h | 90€ | |
|---------------------------------|-----|--|
| Salle Franklin, 48 rue Franklin | | |

| and Frankin, 10 | rac i raimani | |
|-----------------|------------------|----------|
| Mardi 9h30 | début 9 octobre | code 335 |
| Mardi 10h30 | début 9 octobre | code 336 |
| Mercredi 18h30 | début 10 octobre | code 337 |

L'ISMAKOGIE POUR ETRE VIF ET EN FORME

Anne Breyer, coach en mieux-être corporel, praticienne en Ismakogie, méthode Anne Seidel

Méthode originale de mouvements naturels globaux du corps pour plus de vitalité, de souplesse et se sentir mieux durablement.

| 12x1h15 | ı a Mannadı. | 111€ |
|-----------------|----------------|----------|
| UP 19, 20 avenu | ie Kennedy | |
| Jeudi 18h30 | début 27 sept. | code 338 |

LA KINESIOLOGIE CONFÉRENCE

Colette Romain, kinésiologue

Approche globale de la personne dans ses aspects physique, mentalet émotionnel

1x1h30 Gratuit / 5 €* Cour des Chaînes, salle de conférences, 15 rue des Franciscains

Jeudi 19h 15 novembre code 339

*LES CONFÉRENCES SONT GRATUITES POUR LES ADHÉRENTS!

AQUA BABY, 5 MOIS À 5 ANS

Laly, Mathieu, Sandrine, Olivier, Eric et Lou

Dans l'eau, avec des animateurs attentifs et dynamiques, accompagnez l'éveil de votre enfant : curiosité, sensibilité, indépendance, aptitudes motrices et affectives. Un moment complice à partager au milieu des clapotis, des jeux et des rires !

Piscine Pierre et Marie Curie, 7 rue P. et M. Curie SÉANCE DÉCOUVERTE

Montant déduit lors de l'inscription au module complet 1 séance 8,50 €

Samedi matin 29 septembre code 340 CYCLE Début 29 septembre

12 séances 102 €

9h : petits - 5 mois à 1 an (20 min) code 341

9h25 : moyens - 1 à 2 ans (30 min) 10h : fratries - 1 à 5 ans (45 min) 10h50 : grands - 2 à 5 ans (45 min) code 344

AVIRON

Philippe Brechenmacher, Rowing Club Mulhouse (Riedisheim)

Découvrez les sensations de glisse sur le canal du Rhône au Rhin. Sport d'endurance, idéal pour le système cardio-respiratoire et non traumatisant pour les articulations, l'aviron est ouvert à tous. Cours à l'intérieur sur appareils si intempéries, rattrapage des séances si absence. Examen 1er niveau possible. Apporter tenue de rechange.

6x2h30 91 €
Rowing Club, 52 rue de la Navigation à Riedisheim
Samedi 9h30 début 15 sept. code 345

MAGIE DU CIEL

PILOTER UN HÉLICOPTÈRE

Christophe Bluntzer, insctructeur à l'aéro-club Trois Frontières

Prenez les commandes d'un hélicoptère, accompagné de votre instructeur ! Découverte et principes de base (30 min), pilotage (20 min) et débriefing après vol. Date de vol à définir avec l'instructeur.

1x1h + vol 313 € Aéro-club Trois Frontières, rue de l'Aérodrome à Rixheim

Lundi 18h30 début 15 octobre code 346

PILOTER UN AVION

Aérojet, école de pilotage

Technique de base de pilotage d'avion léger. Vol individuel d'une demi-heure à définir avec votre instructeur.

5x1h30 + 30 minutes vol 136 € Aéro-club Trois Frontières, rue de l'Aérodrome à Rixheim

Mardi 18h30 début 6 novembre code 347

Certificat médical obligatoire pour les activités physiques et sportives

20

tre

ص۰

ھ

_

_

0

5

S

-

_

≥

| Yoga | | | ıformations à p r tapis de sol o | propos des activités su u drap de bain | r www.univer | sitepopula | aire.fr |
|-------------------|-------|---------|-------------------------------------|---|----------------|------------|---------|
| LUNDI | | | | | | | |
| Yoga | 10h | 13x1h30 | début 10 sept. | Ravinder Singh | UP 19 | code 348 | 119€ |
| Yoga de l'Énergie | 18h30 | 15x1h30 | début 1 oct. | Patricia Pabst | UP 19 | code 349 | 138€ |
| MARDI | | | | | | | |
| Yoga de l'Énergie | 10h15 | 15x1h30 | début 2 oct. | Patricia Pabst | UP 19 | code 350 | 138€ |
| Yoga | | 15x1h30 | début 25 sept. | Evelyne Goepfert | UP 19 | code 351 | 136€ |
| Yoga | 20h | 15x1h30 | début 25 sept. | Evelyne Goepfert | UP 19 | code 352 | 136€ |
| MERCREDI | | | | | | | |
| Yoga | 10h | 13x1h30 | début 12 sept. | Ravinder Singh | UP 19 | code 353 | 118€ |
| Yoga | 20h | 15x1h30 | début 26 sept. | Christian Moschenross | UP 19 | code 354 | 136€ |
| JEUDI | | | | | | | |
| Yoga | 10h15 | 12x1h | début 11 oct. | Elizabeth Saetia | Salle Franklin | code 355 | 80 € |
| Yoga de l'Énergie | 17h15 | 15x1h15 | début 4 oct. | Patricia Pabst | UP 19 | code 356 | 121€ |
| VENDREDI | | | | | | | |
| Yoga de l'Énergie | 12h15 | 15x1h15 | début 5 oct. | Patricia Pabst | UP 19 | code 357 | 121€ |
| Yoga de Samara | 18h30 | 15x1h30 | début 21 sept. | Marie-Pierre Langen | Choregrafica | code 358 | 165€ |

UP 19, 20 avenue Kennedy / Salle Franklin, 48 rue Franklin / Choregrafica, 21 rue de la Sinne

YOGA DE L'ÉNERGIE, ATELIER

Patricia Pabst, Fédération Française Ecole de Yoga

Programme progressif et cohérent où chacun(e) pourra vivre et expérimenter, à travers le corps qu'il a, le corps qu'il est.

1x3h 22 € UP 19, 20 avenue Kennedy

or 19, 20 avenue Kennedy

Samedi 9h 1er décembre code 359

YOGA AQUATIQUE

Evelyne Goepfert, Fédération Française Ecole de Yoga

Les mouvements du corps viennent épouser les spirales, ondulations et vagues, déplacements naturels dans cet élément de vie qu'est l'eau.

10x1h 100 €
Piscine Pierre et Marie Curie, 7 rue P et M. Curie
Vendredi 19h début 28 sept. code 360

YOGA DU SON

Isabelle Licausi, musicothérapeute et professeur de chant

Aide à canaliser le mental discursif par l'utilisation spécifique de certains chants accompagnés de mouvements pour laisser place ensuite au silence. Vertus bénéfiques pour le corps et l'esprit par la simple émission de fréquences. Aucune notions musicale/vocale requises.

5x1h30

Cour des Chaînes, salle des Fresques, 13 rue des Franciscains $49\,\mbox{\cite{line}}$

Lundi 19h30 début 17 sept. code 361

YOGA ET PENSEE INDIENNE CONFÉRENCE Monique Adler

Le yoga n'est pas seulement une Philosophie, mais aussi une vision, un mode de vie.

1x2h Gratuit / 5 €* Cour des Chaînes, salle de conférences, 15 rue des Franciscains

Vendredi 19h 19 octobre code 533

*LES CONFÉRENCES SONT GRATUITES POUR LES ADHÉRENTS!

Méditation

PORTE D'ENTREE A LA MEDITATION

Helen Cheal, Nonne Zen

CONFÉRENCE

Soirée d'information. Qu'est-ce-que la méditation ? Qu'apporte-t-elle ? Quels sont les moyens habiles pour dépasser progressivement les obstacles que rencontre un débutant ?

1x1h30 Gratuit / 5 €* Cour des Chaînes, salle de conférences, 15 rue des Franciscains

Vendredi 19h30 28 septembre code 362

ATELIERS

Rester immobile et faire silence en soi n'est pas simple pour un occidental. Des exercices de respiration, détente corporelle et concentration mentale vous amèneront à l'assise méditative. 8x1h30

UP 19, 20 avenue Kennedy 96 € Vendredi 19h début 5 octobre code 363

INITIATION A LA MEDITATION

Pascale Letertre, praticienne certifiée techniques de relaxation et mieux-être

Vous avez entendu parler de la méditation, lu des articles ou des livres sur le sujet. Venez maintenant en pratiquer l'expérience directe. L'atelier sera guidé dans un esprit d'ouverture et de bienveillance.

Dimanche 10h30-16h30 48 € UP 19, 20 avenue Kennedy

Dimanche 10h30 30 septembre code 364 Dimanche 10h30 14 octobre code 365 Dimanche 10h30 18 novembre code 366

Certificat médical obligatoire pour les activités physiques et sportives

Relaxation

RELAXATION ET MEDITATION AUX BOLS TIBETAINS

Nathalie Wurth

La méditation guidée vous permettra de lâcher prise, de vous mettre en conditions pour vivre un moment de plénitude grâce aux ondes positives et bienveillantes des bols. Pause de douceur permettant d'aborder sereinement le quotidien en croquant la vie de façon positive.

SEANCE DECOUVERTE

1x1h 8,5 € Maison du Temps Libre (MTL), 16, rue Engel Dollfus Mardi 18h30 11 septembre code 367

COURS HEBDOMADAIRES

14x1h 116 € Maison du Temps Libre (MTL), 16, rue Engel Dollfus Mardi 18h30 début 2 octobre code 368

Massages

INITIATION AU SHIATSU

Charlotte Novak, praticienne en shiatsu, Fédération Française de Shiatsu Traditionnel

Technique de massage issue du Japon, le shiatsu est un enchaînement d'étirements et de pressions sur les méridiens. Il se pratique au sol, vêtu d'une tenue souple, et permet d'évacuer le stress et les tensions.

Sam 9h-12h / 13h-16h 48 € UP 19, 20 avenue Kennedy

Samedi 9h 13 octobre code 369



tre

0

5

S

Hypnose

DE L'HYPNOSE CLASSIQUE À L'HYPNOSE ERICKSONIENNE CONFÉRENCE

Gilbert Rietsch, animateur section Hippolyte Bernheim de l'Amicale du Personnel pour la M2A

L'Hypnose Ericksonienne n'est pas uniquement réservée au monde médicale. Quelles sont les autres applications possibles ? (dans le domaine du sport, l'enseignement,...)

1x2h Gratuit / 5 €*
Cour des Chaînes, salle de conférences, 15 rue des
Franciscains

Jeudi 19h 20 septembre code 370

L'AUTO-HYPNOSE AU OUOTIDIEN

Gilbert Rietsch, animateur section Hippolyte Bernheim de l'Amicale du Personnel pour la M2A

L'hémisphère droit du cerveau est un immense réservoir de ressources et de connaissances, de savoir-être et de savoir-faire. Grâce à l'auto-hypnose nous pouvons y puiser les ressources pour améliorer notre vie future.

4x1h30 48 € UP 19, 20 avenue Kennedy Mardi 18h30 début 25 sept. code 371

S'INITIER A LA PRATIOUE DE

Celine Ducloz, coach, formatrice et praticienne en hypnose

L'AUTO-HYPNOSE

Dans un cadre bienveillant, collectif, ludique et créatif, découvrir combien notre inconscient, par le biais de l'auto-hypnose, peut remédier à beaucoup de problèmes tels que le stress, les phobies, le manque de confiance en soi,... L'efficacité de la suggestion hypnotique est aujourd'hui prouvée, l'hypnose n'a rien à voir avec la magie!

Sam 9h-12h / 13h-16h 48 € UP 19, 20 avenue Kennedy

Samedi 9h 22 septembre code 372 Samedi 9h 10 novembre code 373

Sophrologie

DECOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE

Helen Cheal, sophrologue Caycédienne

CONFERENCE Présentation de la sophrologie Caycédienne, son histoire, pourquoi et comment la pratiquer.

1x1h30 Gratuit / 5 €* Cour des Chaînes, salle de conférences, 15 rue des Franciscains

Jeudi 19h30 27 septembre code 374
ATELIERS Se détendre, se concentrer par des exercices simples reliant respiration et mouve-

ments du corps. Réveillez vos propres capacités au mieux-être!

8x1h30 96 €
Maison du Temps Libre (MTL),16 rue Engel Dollfus
Lundi 18h45 début 1 octobre code 375

MIEUX-ÊTRE & SOPHROLOGIE: 8 TECHNIQUES CLÉS SIMPLES

Robert Knecht, sophrologue Caycédien

Renforcer ses ressources face au stress, gérer les tensions corporelles, acquérir une attitude plus sereine et positive.

8x1h15

78 €

UP 19, 20 avenue Kennedy
Lundi 18h début 1 octobre code 376
5x2h 78 €

UP 19, 20 avenue Kennedy

Samedi 9h début 12 janvier code 377

GESTION DU STRESS ET SOPHROLOGIE

Robert Knecht, sophrologue Caycédien

Apprendre à gérer et transformer positivement le stress permettant de mieux vivre les contraintes de la vie moderne.

1ER DEGRÉ 8x1h15 78 €

UP 19, 20 avenue Kennedy

Lundi 18h début 7 janvier code 378 2EME DEGRÉ 8x1h15 78 €

UP 19, 20 avenue Kennedy

Lundi 18h début 25 mars code 379

Astrologie

ASTROLOGIE CONFÉRENCES

Myriam Arnold, astrologue diplômée

1x2h Gratuit / 5 €* Cour des Chaînes, salle de conférences, 15 rue des Franciscains

L'ASTROLOGIE, UN GUIDE POUR LES PETITS ET GRANDS MOMENTS DE NOTRE VIE

Mercredi 20h 10 octobre code 380

L'ECHEC: LINE MARCHE VERS LA REUSSITE ?

L'échec ne signifie pas que vous êtes un(e) râ-

L'echec ne signifie pas que vous etes un(e) raté(e) mais que vous n'avez pas encore réussi. La notion d'échec sous l'oeil de l'astrologie.

Mercredi 20h 14 novembre code 381

L'APPRENTISSAGE: QUEL EST MON MODE DE FONCTIONNEMENT ?

Comprendre les solutions apportées par l'astrologie dans notre façon d'apprendre.

Mercredi 20h 16 janvier code 382

*LES CONFÉRENCES SONT GRATUITES POUR LES ADHÉRENTS!





Tarologie

LA TAROLOGIE

Emilie Grieco

CONFERENCE

L'influence de la Tarologie à travers l'histoire et les personnages historiques. Inspiration des messages du jeu de Tarot à travers les épreuves du bateleur.

1x2h Gratuit / 5 €* Cour des Chaînes, salle de conférences, 15 rue des Franciscains

Jeudi 19h 10 janvier code 383

ATELIERS : DÉCOUVERTE DES 22 LAMES MAJEURES

A travers les couleurs, les symboles, ... nous allons peu à peu percer les mystères du jeu de Tarot et en découvrir les messages.

4x2h 52 € Cour des Chaînes, salle des fresques, 13 rue des Franciscains

Jeudi 19h début 24 janvier code 384

Santé

LES GESTES QUI SAUVENT

Formateur professionnel SDIS 68 (Service Départemental d'Incendie et de Secours)

1x3h 27 € UP 19, 20 avenue Kennedy

ATELIER: PREMIERS SECOURS SUR ENFANTS ET NOURISSONS

Samedi 9h 29 septembre code 385

CONFÉRENCE : LES ACCIDENTS

DOMESTIQUES

1x2h Gratuit / 5 €* Cour des Chaînes, salle de conférences, 15 rue des Franciscains

Mercredi 19h 7 novembre code 386

ATELIER: MATINEE PREVENTION

Samedi 9h 19 janvier code 387

<u>6</u>

t

0 0

0

S

==

Santé

NOUVELLES TECHNIQUES DE GEOBIOPHYSIQUE APPLIQUÉE

Cecile Fancello, praticienne en Géobiophysique, complément d'infos : iga-asso.fr

ONDES ET SANTÉ CONFÉRENCE

S'informer sur les perturbations, naturelles et artificielles, rencontrées sur nos lieux de vie et s'en prémunir.

1x2h Gratuit / 5 €* Foyer Saint Gall, 15 rue des Carrières à Didenheim

Mardi 20h 20 novembre code 388

INITIATION AUX NOUVELLES TECHNIQUES DE GEOBIOPHYSIQUE APPLIQUEE

Durant 2 jours, vous apprendrez à détecter les différentes perturbations sur votre lieu de vie, ainsi que les effets qu'elles peuvent avoir sur votre corps. Familiarisation avec les outils de détection tels que les baguettes, le pendule et l'antenne de Lecher.

WE 9h-12h / 14h-18h 101 € Foyer Saint Gall, 15 rue des Carrières à Didenheim

Samedi 9h début 24 novembre code 389 Samedi 9h début 9 février code 390

LA MEDECINE DU FUTUR CONFÉRENCE

Roberto Doddoli

Découverte de la métathérapie par les oscillations. 1x2h Gratuit / 5 €* Cour des Chaînes, salle de conférences, 15 rue des Franciscains

Jeudi 19h 4 octobre code 391

BOOSTER SON SYSTEME IMMUNITAIRE CONFÉRENCE

Anita Blenner, naturopathe

Système immunitaire, gluten, vitamines et oligo-éléments, compléments alimentaires,... autant de thématiques abordées.

1x2h Gratuit / 5 €* Cour des Chaînes, salle de conférences, 15 rue des Franciscains

Vendredi 18h 9 novembre code 397

L'AROMATHÉRAPIE

Emilie Grieco, aromathérapeute

CONFÉRENCE : LE POUVOIR DE L'AROMATHÉRAPIE

L'aromathérapie est, de nos jours, de plus en plus utilisée dans le monde médical, dans nos foyers,... quel est le pouvoir extraordinaire de ses actions ? Quelles utilisations ?

1x2h Gratuit / 5 €* Cour des Chaînes, salle de conférences, 15 rue des Franciscains

Jeudi 19h 22 novembre code 392

ATELIERS : DÉCOUVERTE DE 3 HUILES ESSENTIELLES

4 ateliers différents pour découvrir 3 huiles essentielles, connues ou non, dont nous allons apprendre et utiliser les pleines puissances.

1x2h UP19, 20 avenue Kennedy à Mulhouse

 Jeudi 19h
 17 janvier
 code 393

 Jeudi 19h
 7 février
 code 394

 Jeudi 19h
 14 mars
 code 395

 Jeudi 19h
 25 avril
 code 396

ALIMENTATION CONFÉRENCES

Anita Blenner, naturopathe

1x2h Gratuit / 5 €* Cour des Chaînes, salle de conférences, 15 rue des Franciscains

LE VEGETARISME OU COMMENT ET POURQUOI REDUIRE SA CONSOMMATION DE VIANDE ?

Quels impacts sur l'organisme et l'environnement ? Quelles alternatives ?

Vendredi 18h 21 septembre code 398

L'ALIMENTATION, CETTE MEDECINE NATURELLE

Quelle alimentation optimale adopter? A partir des travaux du régime hypotoxique du Dr Seignalet.

Vendredi 18h 23 novembre code 399

*LES CONFÉRENCES SONT GRATUITES POUR LES ADHÉRENTS!

Informatique

INFORMATIQUE ET INTERNET SUR PC WINDOWS 10

Pierre Levy

6x2h 216 € Cour des Chaînes, salle informatique, 13 rue des Franciscains

NIVEAU 1

Pour débutants complets ou pour les personnes voulant revoir les bases de l'informatique sur PC sous Microsoft Windows. Plonger dans le monde de l'informatique connecté au monde Internet.

Mardi 14h début 18 sept. code 1100

NIVEAU 2

Pour les personnes utilisant régulièrement l'outil ou ayant suivi le cours niveau 1 et voulant acquérir une maîtrise dans l'utilisation de leur PC et son environnement local, et sur le Net.

Mardi 14h début 13 nov. code 1101

NIVEAU 3

Pour les personnes utilisant l'outil informatique régulièrement ou ayant suivi le cours niveau 1 et 2 les années précédentes, perfectionnement de l'utilisation de votre environnement PC et Net.

Mardi 16h début 22 janvier code 1102

MISE À JOUR DE VOS CONNAISSANCES INFORMATIQUES ET NIVEAU 4

Ce cours s'adresse à vous tous qui avez un ordinateur portable, un téléphone portable et peutêtre une tablette depuis des années et qui avez un bon niveau ou avez suivi le cours de mise à jour 2017 ou le niveau 3.

Mardi 16h début 18 sept. code 1107



INFORMATIQUE SANS STRESS

Jocelyne Rueher

Les fonctions de base. Descriptif complet sur site universitepopulaire.fr

6x2h 216 €

Cour des Chaînes, salle informatique, 13 rue des Franciscains

Mercredi 10h début 3 oct. code 1115 Mercredi 10h début 27 février code 1117

SUITE

Utiliser l'Internet en sécurité. L'historique, les marque pages ou favoris, la navigation privée, ... Utiliser la messagerie: création de compte, gestion des mails groupés et envois cachés, utilisation et enregistrement des pièces jointes.

6x2h

Cour des Chaînes, salle informatique, 13 rue des Franciscains

Mercredi 10h début 5 décembre code 1116 Mercredi 10h début 10 avril code 1118

LA PAUSE INFO

Renaud Tritsch

Toute L'année, à l'horaire qui vous convient, lorsque vous en sentez le besoin : 15 minutes pour exposer ce qui vous pose problème. Puis 1h pour résoudre vos tracas... Un rendez-vous pour que l'informatique ne devienne pas un cauchemar. Venir si possible avec son PC portable

1x1h15 20 € Cour des Chaînes, salle informatique, 13 rue des Franciscains

Lundi 14h15 3 septembre code 1119

COURS SUR MESURE

Il est possible de mettre en place des cours personnalisés sur demande. Le tarif est dégressif en fonction du nombre de participants qui se greffent à un nouveau groupe. 46€/h

Pour en faire la demande, contactez Renaud à

renaud@universitepopulaire.fr

LL.

S

T.

IOS, UTILISER SON IPHONE, SON IPAD ET SON IPOD

Pierre Levy

NIVEAU 1 144 €

Bien comprendre le fonctionnement du monde ${\sf IOS}$ de Apple.

4x2h

Cour des Chaînes, salle informatique, 13 rue des Franciscains

Mardi 16h début 13 nov. code 1104 NIVEAU 2 288 €

Aller plus loin dans le fonctionnement du monde IOS de Apple.

4x4h

Cour des Chaînes, salle informatique, 13 rue des Franciscains

Mardi 16h début 11 déc. code 1103

UTILISER SON SMARTPHONE OU SA TABLETTE ANDROID

Pierre Levy

Pour les personnes ayant un smartphone Android HTC, Samsung, Motorola, Huawei ou une tablette Asus, Samsung ou Huawei.

4x2h 144 € Cour des Chaînes, salle informatique, 13 rue des Franciscains

NIVEAU 1

Mardi 14h début 8 janvier code 1105

NIVEAU 2

Mardi 14h début 5 février code1106

POWERPOINT

Jean-Claude Tonnel

Découvrir Powerpoint pour réaliser des présentations animées ou des diaporamas.

4x2h 144 € Cour des Chaînes, salle informatique, 13 rue des Franciscains

Jeudi 14h début 28 février 1112

APPRENEZ À PILOTER VOTRE MAC

Jean-Claude Tonnel

Premiers pas avec le Mac. Découvrir les applications : Finder, Aperçu, Safari, Mail, Contacts, Calendrier, etc... Important : Venir avec son Mac Book Pro ou Mac Book Air + chargeur & câbles.

6x2h 216 € Cour des Chaînes, salle informatique, 13 rue des Franciscains

Jeudi 14h début 4 octobre code 1113 Jeudi 17h début 28 février code 1114

PLUS LOIN AVEC VOTRE MAC - PERFECTIONNEMENT

Jean-Claude Tonnel

Utiliser Pages, Keynote, Numbers, Photos. Réglages du Mac. Installer une application. Astuces. Attention! Cours ouvert uniquement aux personnes possédant un Macbook (Mac portable).

6x2h 216 € Cour des Chaînes, salle informatique, 13 rue des Franciscains

Jeudi 17h début 4 octobre 1110

DÉBUTER AVEC EXCEL

Renaud Tritsch

Dans ce cours vous allez apprendre les fonctionnalités élémentaires d'Excel, créer et utiliser les formules de base et quelques fonctions simples.

4x2h 144 € Cour des Chaînes, salle informatique, 13 rue des Franciscains

Vendredi 17h début 5 octobre code 1120

IMPRESSION 3D : SUR PLACE ET A EMPORTER

Axel Imbert

Mercredi 14h

Que peut faire l'impression 3D pour moi ? En groupe, créez une maquette en relief après une introduction au développement durable.

1x2h 36 € Cour des Chaînes, salle informatique, 13 rue des Franciscains

code 1111

10 octobre

Vidéo et photographie

MONTAGE VIDEO

Grégoire Bou

Réalisez des films vidéos, sur un logiciel de montage simple et intuitif, que vous pourrez visionner sur votre lecteur DVD, votre tablette ou votre téléphone. Montrez à vos amis vos voyages, vos souvenirs, en intégrant musique, photos...

4x2h 144 € Cour des Chaînes, salle informatique, 13 rue des Franciscains

Mardi 18h30 début 2 octobre code 1108 Mardi 18h30 début 5 mars code 1109

LES BASES DE LA PHOTO

Emmanuel Labouebe

Des conseils clairs, simples et pratiques pour traduire au mieux vos impressions visuelles. Cours tous les 15 jours

DE LA PRISE DE VUE À L'EXPO

6x2h 91 € UP 19, 20 avenue Kennedy à Mulhouse Samedi 9h30 début 29 sept. code 400

PHOTO CRÉATIVE

SENSIBILISATION A L'IMAGE, PHOTO POUR DEBUTANTS

François Barthe

Comprendre son appareil photo en mode manuel : règles de prise de vue, base de la retouche photo

6x2h 91 € UP 19, 20 avenue Kennedy à Mulhouse

Lundi 18h30 début 1 octobre code 401

Mécanique

LA VOITURE ANCIENNE

Maurice Rueff

UP19, 20 avenue Kennedy

Appréhender la réglementation spécifique régissant l'utilisation de ce type de véhicule en s'initiant aux spécificités de sa mécanique.

SON ENVIRONNEMENT

2x2h théorie + 1x4h pratique 64 €
Mardi 19h-21h 2 et 9 octobre code 422
Samedi 8h-12h 13 octobre

SA MECANIQUE - LE MOTEUR

4x2h théorie 64 € Mardi 19h début 6 nov. code 423

SA MECANIQUE - LA TRANSMISSION

2x2h théorie 32 € Mardi 19h 4 et 11 déc. code 424

SA MECANIQUE - TRAINS ROULANTS ET FREINS 2x2h théorie 32 €

Mardi 19h 8 et 15 janvier code 425

SA MECANIQUE - L'ELECTRICITE

2x2h théorie 32 € Mardi 19h 22 et 29 janvier code 426

MA VOITURE, J'EN PRENDS SOIN!

Christophe Hoffert

Quelques astuces de pro pour entretenir soimême son véhicule et prendre le volant en toute sécurité.

1x2h Garage ARA SAS 16 €

Samedi 9h 20 octobre code 428

w

S

=

Dessin et peinture

DESSIN D'OBSERVATION

Michele Loussouarn

Souvent nos faiblesses en dessin sont un frein à la libre expression de notre créativité. Découvrir ou en approfondir les bases la stimulera. A travers l'étude du portrait, du nu, de la nature morte. de l'architecture...

12x2h 131 € + matériel UP 19, 20 avenue Kennedy

Lundi 14h début 10 sept. code 402

DESSIN: CORPS ET PORTRAIT

Joël Lebre

C'est tout un art de dessiner un visage. le faire ressemblant l'est davantage. L'expressivité du corps, elle aussi, peut se travailler...

12x2h 131 € + matériel UP 19, 20 avenue Kennedy

Vendredi 17h début 14 sept. code 403

COULEURS: PASTEL, AQUARELLE, ACRYLIQUE

Michele Loussouarn

Exprimez-vous par la couleur, à partir de modèles, de photos, de compositions personnelles, avec pastel sec, aquarelle, ou acrylique. Approche abstraite ou figurative.

12x2h 131 € + matériel UP 19, 20 avenue Kennedy

Lundi 16h début 10 sept. code 404

DESSIN, HUILE, ACRYLIQUE: ATELIER TOUTÉS **TECHNIQUES**

Gilbert Coutherut

Selon votre choix: dessin, huile, acrylique,... et thèmes variés. Laissez-vous guider dans le monde de l'art (abstrait, figuratif, les techniques) et trouvez votre voie! Débutants ou confirmés bienvenus.

12x2h 131 € + matériel UP 19, 20 avenue Kennedy

Vendredi 14h début 21 sept. code 405

HUILE OU ACRYLIOUE

Gilbert Coutherut

Techniques variées, abstrait ou figuratif.

131 € + matériel UP 19, 20 avenue Kennedy

Lundi 20h début 17 sept. code 406

AOUARELLE

Martine Hentschel

Peu importe votre niveau.... Mon expérience dans la maîtrise technique de l'aquarelle réveillera en vous un profond sentiment de bien-être.

12x2h 146 € + matériel UP 19, 20 avenue Kennedy

Lundi 9h début 1 octobre code 407

Evelyne Schmitt

Pour débutants et confirmés. Réalisation d'œuvres figuratives ou contemporaines dans le respect de vos goûts et de votre personnalité. Approche vive et joveuse.

12x2h 146 € + matériel UP 19, 20 avenue Kennedy

début 9 octobre Mardi 9h code 408 Jeudi 14h début 11 octobre code 409 Vendredi 17h début 12 octobre code 410

12x2h30 164 € + matériel Passion des Arts. 124 Rue de l'Île Napoléon. 68170 Rixheim

Mercredi 14h début 10 octobre code 411 Mercredi 9h30 début 10 octobre code 413

12x2h 146 € + matériel Dorfhüs, 3 rue de l'Eglise à Morschwiller-le-Bas Lundi 18h30 début 8 octobre code 412



10, rue de la Justice à Mulhouse

Voir conditions sur www.rougier-ple.fr/carte-privilege-clubs.r.htm

Divers

D'OR ET DE LUMIERE. L'ENLUMINURE

Florence Arnould, artisan d'Art enlumineur

CONFERENCE: HISTOIRE DE L'ENLUMINURE

Découverte de cet art médiéval qui allie ieu de couleurs et finesse du trait.

Gratuit / 5 €* Cour des Chaînes, salle de conférences, 15 rue des Franciscains

Mardi 19h 2 octobre code 414

ATELIER ENLUMINURE

Venez découvrir cet art millénaire, de la préparation des pigments à la pose de la feuille d'or en passant par la technique de la peinture au blanc d'oeuf. Large éventail de modèles de plusieurs niveaux de difficulté.

5x3h 104 € + matériel UP 19. 20 avenue Kennedy

début 6 novembre code 415 Mardi 15h

SCRAPBOOKING

Angélique Delaporte COULFURS D'AUTOMNE

1x1h30 14 € + matériel UP 19. 20 avenue Kennedy

Samedi 10h code 416 27 octobre

CALENDRIER DE L'AVENT

1x2h30 23 € + matériel UP 19, 20 avenue Kennedy

Samedi 9h30 17 novembre code 417

POCHETTES SURPRISES

1x1h30 14 € + matériel UP 19, 20 avenue Kennedy Samedi 10h 8 décembre code 418

*LES CONFÉRENCES SONT GRATUITES POUR LES ADHÉRENTS!

Zentangle: dessin créatif et méditatif. voir page 15

RELIURE MANUELLE A L'ANCIENNE

Yves Jauffret, brevet de compagnon et de maîtrise en reliure manuelle

En toute convivialité et à votre rythme, apprenez à relier vos livres de façon traditionnelle.

263 € + matériel Bibliothèque Centrale, 19 Grand Rue

Mardi 17h début 2 octobre code 419

ATELIER MENUISERIE

Emmanuel Klein, maître menuisier au CLUW, Centre de Loisirs Utiles de Wittenheim

Novices ou bricoleurs avertis, confectionnez les objets de votre choix et donnez libre cours à votre créativité. L'animateur sera à vos côtés pour vous guider. Accompagnement pendant 6 mois à compter du 1er septembre et mise à disposition des machines et outils professionnels de l'atelier du CLUW (horaires à la carte). Bois acheté sur place. 1ère séance sur RDV à fixer avec l'accueil de l'UP

24x2h30 75 € CLUW. 31 rue de Pfastatt à Wittenheim

Début 1er sept

code 420

ART FLORAL AU FIL DES SAISONS

Edith Lullo

Réalisez vos compositions florales au rythme des saisons et des fêtes, avec des contenants différents, parfois insolites. Partageons de nouvelles idées ...

4x3h 90 € + matériel UP 19, 20 avenue Kennedy

début 11 octobre code 421 Jeudi 14h



LL.

S

0 **X**

Musique et chant

PIANO

Elisabeth Litzler

Disposer d'un clavier avec au moins 6 do ou 5 gammes pour s'entraîner entre les leçons. Le nombre d'inscrits détermine la durée des séances. Cours sur un piano à queue. Prévoir achat de la méthode, 12 € environ.

Chez l'animatrice à Mulhouse-Dornach (adresse à l'inscription)

ADULTES DÉBUTANTS Méthode active pour s'initier ou se remettre au piano. 4 pers. max.par cours.

Tout public

| 12 séances, 20 | min cours individuel | 167€ |
|----------------|-------------------------------|----------|
| Lundi 19h | début 1 ^{er} octobre | code 430 |
| Mardi 19h | début 2 octobre | code 431 |

Prenons notre temps, ieunes seniors

| 12 séances, 30 | min cours individuel | 227 |
|----------------|----------------------|----------|
| Mardi 15h | début 2 octobre | code 432 |

ADULTES CONTINUANTS Classique, romantique, contemporain... Avoir pratiqué une ou plusieurs années, ou suivi un an de cours UP, ou savoir lire clé de sol ou fa. 3 pers. max. par cours.

Tout public 10 séances, 30 min cours individuel

| début 12 sept. | code 433 |
|-------------------|------------------------------------|
| début 13 sept. | code 434 |
| début 5 décembre | code 435 |
| début 20 décembre | code 436 |
| | début 13 sept. début 5 décembre |

Prenons notre temps, jeunes seniors

| 10 séances, 48 | min cours individuel | 281 € |
|----------------|----------------------|----------|
| Jeudi 14h30 | début 13 sept. | code 437 |
| Jeudi 14h30 | début 20 sept. | code 438 |

GUITARE ACOUSTIQUE CONTINUANTS

Nicolas Jelonek

Répertoire varié (Blues, Folk, Pop, Rock, chansons françaises et anglo-saxonnes) pour développer les techniques d'accompagnement au médiator, aux doigts (arpèges) ainsi que les mélodies et l'initiation à l'improvisation grâce aux gammes.

| 12x1h30 | | 161 € |
|---------------|------------------------|----------|
| Maison Loewer | nfels, 44 rue des Fran | ciscains |
| Mardi 18h | début 25 sept. | code 439 |

CHANT ET GUITARE DÉBUTANTS

Jean Herrmann

Dès le premier cours, vous pourrez vous accompagner en chantant. Aucune connaissance musicale n'est nécessaire. Répertoire varié en fonction des participants. Apporter une guitare classique ou folk.

12x1h Maison Loewenfels, 44 rue des Franciscains

Mercredi 18h début 3 octobre code 440

LIBERER SA VOIX

Isabelle Licausi, professeur de chant

Cours de chant en individuel pour se reconnecter à soi en s'appuyant sur la gestion du souffle, le placement vocal, l'aisance corporelle. Chant avec ou sans partition. Différents créneaux possibles entre 10h30 et 19h.

10x30min 189 € UP 19. 20 avenue Kennedy

Lun 10h30-19h début 17 sept. code 441 à 455

🌃 Pum Thaï Restaurant FORMULES PUM A PARTIR DE Sourire midi et soir Pum Thai Restaurant 7 rue de Mittelbach 68100, MULHOUSE mulhouse@pumthaifoodchain.com Tel. 03 89 46 05 56 www.pumthaifoodchain.com

197 €

Cuisine

MENU VEGETALIEN D'AUTOMNE

Lauriane Pujo

Apprenez à cuisiner un menu gourmand à l'aide d'ingredients de saison . Convivialité et saveurs assurés!

1x3h 35 € + ingrédients Cuisine Centre Papin, 4 rue du Gaz

Mercredi 18h 14 novembre code 460

CUISINE SANTE

Eric Baccam

1x3h 35 € + ingrédients Cuisine Centre Panin, 4 rue du Gaz

| Vendredi 18h 21 septembre co | 1 400 |
|---|-------------------------------|
| Vendredi 18h 26 octobre co Vendredi 18h 23 novembre co | ode 461 ode 462 ode 463 |
| Vendredi 18h 14 décembre co | ode 464 |

BOISSON VEGETALE ET OKARA

Lauriane Puio

1x3h 35 € + ingrédients Cuisine Centre Papin, 4 rue du Gaz

Mercredi 18h 26 septembre code 465

Oenologie

OFNOLOGIE

Olivier Schwartzmann

REGIONS DE FRANCE

Dégustation abordée de façon simple, dans une ambiance conviviale, des vins de pays aux grands crus de France.

6x2h 163 € Maison Loewenfels, 44 rue des Franciscains

Mercredi 19h15 début 26 sept. code 466

REGION MEDITERRANEENNE

Notions de terroirs, de cépages, de millésimes, de vinification, d'accords entre mets et vins. Dégustation commentée des vins du Sud de la France. Une promenade de la frontière espagnole aux portes de l'Italie.

108 € Maison Loewenfels. 44 rue des Franciscains Jeudi 19h15 début 15 novembre code 467



S

ART ET TECHNIOUES DU VERGER FAMILIAL ATELIERS

Georges Wirtz

Initiation à l'arboriculture fruitière : choix des variétés, résistance, lutte contre les parasites et les maladies, plantation, taille, greffage...

9x2h 131 € Maison Loewenfels, 44 rue des Franciscains

Lundi 18h30 début 15 octobre code 468

ART ET TECHNIOUES DU VERGER FAMILIAL CONFÉRENCES

Georges Wirtz

1x2h Gratuit / 5 €* Cour des Chaînes, salle de conférences, 15 rue des Franciscains

LES PLANTATIONS

Lundi 18h30 8 octobre code 469

MISE EN HIVERNAGE ET TAILLES

code 470 Lundi 18h30 12 novembre

1^{ERE} APPROCHE DES TECHNIQUES ALTERNATIVES DANS LA CONSERVATION **DES FRUITS**

Lundi 18h30 3 décembre code 471

LA GREFFF

Lundi 18h30 14 janvier code 472

LA TAILLE Lundi 18h30

Lundi 18h30

100

S

25 février code 473

code 474

code 475

L'ORIGINE DES POMMES

25 mars LES TRAITEMENTS PHYTOSANITAIRES

Lundi 18h30 29 avril

LE CERISIER DE A À Z 27 mai Lundi 18h30 code 476

*LES CONFÉRENCES SONT GRATUITES

LE COMPORTEMENT ET LA SEXUALITE DES ANIMAUX CONFÉRENCE

Thierry Malvesy

Différents comportements d'animaux illustrés par une galerie de portraits tous les plus surprenants les uns que les autres. Une animalité dont l'homme n'est pas si éloigné. Une conférence amusante...

1x2h Gratuit / 5 €* Cour des Chaînes, salle de conférences, 15 rue des Franciscains

Vendredi 18h30 5 octobre code 477

BEBE ZERO DECHET

Lauriane Puio

Organisation au quotidien pour vivre de manière plus éco-responsable.

5x1h 30 € UP 19. 20 avenue Kennedy

Vendredi 14h15 début 5 octobre code 478



Sorties, visites et voyages

RANDONNEES SANS **FRONTIERES**

Christian Fuhrmann et Yves Gauthier. accompagnateurs en montagne

Partageons le plaisir de randonner ensemble en découvrant de nouveaux territoires 4 à 5 heures de marche tonique. Pique-nique à prévoir. Dès novembre, approche en train au départ de la gare de Mulhouse. Inscription jusqu'au jeudi soir.

1x4-5h 22 €

DE LA SCHLUCHT À METZERAL (68-88)

Samedi 29 septembre code 480 D'ORBEY A MUNSTER (68) 13 octobre code 481 Samedi

DE PRATTELN A BÂLE (CH)

code 482 Samedi 17 novembre

AU SUD DE LA FORÊT NOIRE (CH-D)

Samedi 15 décembre code 483

DE SELESTAT A COLMAR (67-68) Samedi 12 janvier code 484

DE LUTTERBACH A THANN (68)

2 février code 485 Samedi

VISITE INSOLITE DE BÂLE, GRAND BÂLE

Gérard Leser, écrivain, conférencier, conteur

Berceau de l'imprimerie et de l'humanisme. Bâle comporte de magnifiques quartiers médiévaux, de riches églises, une cathédrale et 39 musées. Au fil des ruelles, découvertes insolites... Parcours à pied. Lieu de RDV communiqué à l'inscription.

1x4h 19 € Samedi 14h 22 septembre code 486

VISITE INSOLITE DE FREIBURG IN BREISGAU

Gérard Leser, écrivain, conférencier, conteur

Considérée comme la ville la plus « écologique » d'Allemagne, Freiburg est célèbre pour son université. Après le terrible bombardement du 27 novembre 1944, la ville a été entièrement reconstruite. Flâner dans les ruelles, admirer le Schwabentor et le Martinstor, le Rathaus de style renaissance... Lieu de RDV communiqué à l'inscription.

16 € Samedi 14h 13 octobre code 487

VOYAGES CULTURELS

Organisés par Terra Nobilis, agence de voyage strasbourgeoise, proposant des séiours culturels

ESCAPADE CULTURELLE À SAINT-PETERSBOURG

Séjour du 20 au 24 février 2019, au départ de Mulhouse

Date limite d'inscription 15 ianvier 2019

à partir de 925 €/personne code 488

NAPLES. CAPRI ET POMPEI. LES TRESORS DE LA CAMPANIE

Séjour du 8 au 13 avril au départ de Mulhouse Date limite d'inscription 7 février 2019

à partir de 1395 € / personne code 489

LES TRESORS DE LA BULGARIE

du 1er au 8 juin au départ de Mulhouse Date limite d'inscription 25 mars 2019

à partir de 1215 € / personne code 490



LES VENDREDIS CULTURELS

Equipe d'animation : Mmes Urfer, Pichot-Schaerer, Mathieu, M. Urfer

En collaboration avec l'APALIB, Association Haut-Rhinoise d'Aide aux Personnes Âgées

Vendredi 15h 23x2h Billeterie 5 € sur place / gratuit pour les adhérents II est conseillé de s'inscrire pour être informé des éventuels changements. Adhésion possible sur place aux horaires de billeterie 14h30-15h.

Salle accessible aux personnes à mobilité réduite.

LES EMPRUNTS RUSSES DE 1887 A 1993

Une alliance s'ébauche dans le domaine économique et financier. Une convention militaire en est le départ. Le feuilleton de la plus grande ruse se met en place.

Roland Keidel 28 septembre code 510

HISTOIRES DE PETITES BÊTES

Ces mondes grouillants qui nous entourent et dont la frayeur qu'ils nous procurent est inversement proportionnelle à la connaissance que nous en avons...

Thierry Malvesy 5 octobre code 511

DES MOUCHES DANS LE BUSH

L'histoire d'une marche de soutien aux aborigènes australiens dans leurs luttes pour l'égalité des droits civiques et contre des projets de mines d'uranium sur leurs territoires sacrés.

Jocelyn Peyret 12 octobre code 512

VOYAGE DANS L'UNIVERS DU BLEU

A partir d'une interrogation naturaliste et avec la complicité d'un regard de photographe, vous êtes conviés à découvrir la diversité et la beauté des bleus dans la nature.

Chantal Vis 19 octobre code 513

LE GRAND SIECLE DE SAINT-PETERSBOURG

Inscrite aujourd'hui sur la liste du Patrimoine Mondial de l'Humanité par l'UNESCO, cette ville unique vous invite à découvrir un moment essentiel de l'histoire russe.

Laurent Lanfranchi 9 novembre code 514

L'ENTRAÎNEMENT MENTAL

Acquisition d'une méthode de développement personnel centrée sur l'optimisation de la pensée : organisation, clarté, créativité, efficacité dans l'action et les relations.

Jean Hebrard 16 novembre code 515

HENRI CETTY, UN SACRE CURE

Curé emblématique de la cité ouvrière de Mulhouse, à l'initiateur de la première caisse de Crédit Mutuel (CCM Saint-Joseph) et fondateur d'œuvres sociales au profit des populations ouvrières à la fin du XIXe siècle. Qui était le chanoine Cetty?

Andre Heckendorn 23 novembre code 516

DANS LE CIRQUE GLACIAIRE DU LAC DES TRUITES

A travers une balade, presque comme si vous y étiez, immersion dans la beauté des paysages du massif vosgien.

Guillaume Brocker 30 novembre code 517

IMAGE DE LA FEMME DANS LE LEGENDAIRE ALSACIEN

Le légendaire alsacien est riche de plus de 1600 légendes, la femme y occupe une place originale qui se décline sous différents aspects, parfois contradictoires mais presque toujours ambivalents.

Gerard Leser 7 décembre code 518

LES NATIVITES DANS LA PEINTURE EUROPEENNE

Ce sujet typiquement rattaché à Noël, nous permet d'étudier l'évolution de l'art pictural dans l'espace européen.

Christiane Muller 14 décembre code 519

PLANTES ET HUILES ESSENTIELLES : VAINCRE LES RHUMATISMES

Bienfait des plantes et huiles essentielles dans la lutte contre les douleurs et les raideurs au niveau des articulations (bras, épaules, dos, genoux,...).

Emilie Grieco 21 décembre code 520

NAPLES ET POMPEI

Dans cette ville ou passé et présent se mêlent inextricablement, l'histoire est une des clés essentielles pour comprendre et apprécier la richesse de la ville.

Laurent Lanfranchi 11 janvier code 521

DE LA NATURE DE-NATUREE A LA NATURE REVIVIFIEE

Les réflexions apportées s'inspireront de différents penseurs préoccupés par le lien des hommes avec la nature.

Antoine Dodrimont 18 janvier code 522

TAPIS ET TAPISSERIES D'ART DE TIMIMOUN

Aperçu du travail de recherches historiques et ethnologiques permettant de comprendre le patrimoine auquel appartiennent les tapis du Timimoun et du Gourara (sud du Sahara algérien).

Marie-Claire Radigue 25 janvier code 523

MEDECINE BUCCO-DENTAIRE, PRECEPTES ACTUELS, NOUVELLES AVANCEES, ENJEUX FUTURS

Comprendre la profession, le savoir-faire du praticien et la collaboration étroite avec le prothésiste. Bien loin de l'image d'Epinal que nous en avons tous!

Aurélien Sutter 1 février code 524

LE ROMAN COURTOIS DANS L'ESPACE RHENAN

Hartmann von Aue, chevalier souabe du XIIè s. fut le premier auteur classique allemand du roman courtois. De belles aventures épiques à dimension initiatique.

Monique Adler 8 février code 525

LES PRIMATES : EVOLUTION ET COMPORTEMENTS

Les primates représentent un groupe très ancien de mammifères dans lequel les adaptations, les comportements et l'organisation sociale se sont diversifiés tout au long des 65 millions d'années de leur existence.

Corinne Di trani 1 mars code 526

LA SCULPTURE SUR PIERRE

Matériaux exigent qui demande de la patience, de la rigueur, de l'acharnement, une résistance physique mais également un grand respect car la pierre vit avec la nature. Histoire d'une passion.

Valérie Gerrer 8 mars code 527

JOYAUX CELEBRES, PARFOIS MAUDITS

Merveilles de la nature, ils ont partagé l'existence de grands personnages historiques, connus des destins insolites...

Jocelyne Rueher 15 mars code 528

GERMAINE DE STAËL, FEMME DE SON TEMPS

Focus sur la vie et l'œuvre de Germaine de Staël, essayiste et romancière (1766-1817).

Roland Keidel 22 mars code 529

BULGARIE, DE LA CIVILISATION THRACE A L'EPOPEE DES ROIS BULGARES

Les archéologues ont fait sur ces terres certaines des plus belles découvertes des mondes néolithique et antique... Une histoire méconnue de l'Europe faite de gloires et de drames.

Marina Stantcheva 29 mars code 530

LA MACHINE ENIGMA (1931-1945)

Le grand public ignore largement à quel point les services secrets français ont contribué à casser le code de la machine Enigma en 1939, à la veille de la guerre.

Roland Keidel 5 avril code 531

L'EPOPEE ALSACIENNE DU DREYECKLAND

1970-1981, une décennie de luttes écologistes, citoyennes et transfrontalières qui remua l'Alsace et modifia les paradigmes politiques régionaux et nationaux.

w

6

-

37

Jocelyn Peyret 26 avril code 532

Retrouvez le programme complet des conférences de l'UP du Rhin dans tout le Haut-Rhin pages 64-65

Culture générale

AU FIL DES LITTERATURES

Danielle Taesch-Forste

Découvrez ou redécouvrez des auteurs français ou étranger, laissez-vous porter par l'écrituré et le style. Ateliers ouverts à tous, grands lecteurs ou non, pour partager les points de vue. Livres à découvrir avant ou après la séance selon les envies et les possibilités.

Didier DECOIN. Le Bureau des iardins et des étangs ed. LGF

Franz KAFKA, Le Procès, ed. GF Flammarion Paul LYNCH, La Neige noire, ed. Albin Michel Elif SHAFAK, Soufi, mon amour, ed. 10/18 Mario RIGONI STERN, Les Saisons de Giacomo, ed. Pavillon poche

Francesca MELANDRI. Plus haut que la mer. ed.

Eric VUILLARD, L'Ordre du jour, ed. Actes Sud Alice ZENITER, L'Art de perdre, ed. Flammarion André GIDE, La Porte étroite, ed. Folio Isaac BASHEVIS SINGER. Le Manoir, ed. Stock Cosmopolite

10x2h 92 € Bibliothèque Centrale, 19 Grand Rue

début 11 octobre code 500 Jeudi 14h15

YOGA ET PENSEE INDIENNE CONF.

Monique Adler

Le yoga n'est pas seulement une Philosophie, mais aussi une vision, un mode de vie.

Gratuit / 5 €* Cour des Chaînes, salle de conférences, 15 rue des Franciscains

Vendredi 19h 19 octobre code 533

PUBLIER SON LIVRE AUJOURD'HUI, DIFFICILE? CONFÉRENCE

Emmanuel Labouebe

Quelles sont les nouvelles possibilités offertes par l'auto-édition ? Comment faire les bons choix ? Gratuit / 5 €*

Cour des Chaînes, salle de conférences, 15 rue des Franciscains

Mardi 19h 11 septembre

code 501

90 €

L'ESPAGNE. TOUR D'HORIZON

Joni Zorita

L'Espagne est un pays qui vous fascine ou vous intéresse par son patrimoine architectural, son histoire, son sens de la fête, ses paysages variés à couper le souffle ou encore pour sa langue....

6x2h UP 19, 20 avenue Kennedy

GEOPOLITIQUE ET HISTOIRE

Jeudi 16h30 début 27 sept. code 502

LA CULTURE

Jeudi 16h30 début 29 nov. code 503

*LES CONFÉRENCES SONT GRATUITES POUR LES ADHÉRENTS!

LITTÉRATURE - CULTURE GÉNÉRALE

BISEY

35 place de la Réunion - Mulhouse Tél. 03 89 46 58 14 - E-mail: info@bisey.com - www.bisey.eu



POUR MENER À BIEN UN PROIET.

C'EST SOUVENT LA BONNE RENCONTRE QUI FAIT TOUTE LA DIFFÉRENCE.

À la Banque Populaire, votre conseiller est au cœur d'un réseau local et national, riche de l'expérience de ses clients et sociétaires et de l'ensemble des expertises d'un grand groupe bancaire. Il saura additionner les bonnes compétences pour multiplier vos chances de réussir vos projets.

www.bbalc.fr

Banque Populaire Alsace Lorraine Chan 57000 Metz- 356 801 571 RCS Metz

f facebook.com/BPALC @BPALC

BANOUF & ASSURANCE



Bassin Potassique

Renseignements et inscriptions :

Matinée de renseignements et d'inscriptions en présence des animateurs lors des Portes Ouvertes du CREA. 27 rue de Hirschau à Kingersheim, samedi 8 septembre de 10h à 12h.

Au siège à Mulhouse, 13 rue des Franciscains, **03 89 46 48 48** (horaires voir page 2) ou en ligne sur universitepopulaire.fr

bassin-potassique@universitepopulaire.fr

ANGLAIS

Mélissa Starck

24x1h30 202 € CREA. 27 rue de Hirschau à Kingersheim

DEBUTANTS

code C54 Mardi 20h début 2 octobre NIVEAU A2 Mardi 18h30 début 2 octobre code C51

NIVEAU A2.2

Mercredi 18h30 début 3 octobre code C52 NIVFALL B1

Mercredi 20h

début 3 octobre code C53

ALLEMAND

Marie-Joséphine Latuner

Apprenez à vous présenter, à communiquer dans des situations de la vie courante, à comprendre des énoncés simples et à rédiger des textes courts.

12x1h30 117 € CREA, 27 rue de Hirschau à Kingersheim

NIVEAU A2

Jeudi 18h début 13 sept. code C50

D'autres cours de langues, sur Mulhouse, voir pages 6-12

HATHA YOGA

Sylvia Badzinski

Le bien-être, l'ancrage dans l'instant présent grâce aux postures de Yoga accompagné d'une respiration en pleine conscience, vous permettront de passer d'un état de dispersion à un état d'équilibre.

12x1h15 102 € Carré d'As, rue de la Forêt à Richwiller

Jeudi 19h30 début 27 sept.

Claudine Kaufmann

Travail postural, intériorisation, et assiduité, portés par une respiration consciente procurent un bien-être physique et mental durables.

12x1h30 122 € CREA. 27 rue de Hirschau à Kingersheim

Mercredi 18h30 début 26 sept. code C60

OI GONG

Lionel Lux

Travail de l'énergie dans le corps. Accessible à tous, c'est une médecine naturelle agissant sur le fonctionnement interne, physique et psychologique.

25x1h 156 € CREA, 27 rue de Hirschau à Kingersheim

Lundi 10h début 1 octobre code C61



10, rue de la Justice à Mulhouse

Voir conditions sur www.rougier-ple.fr/carte-privilege-clubs.r.html

AOUARELLE

Martine Hentschel

Peu importe votre niveau... Mon expérience dans la maîtrise de la technique de l'aquarelle réveillera en vous un profond sentiment de bien-être 12x2h 131 € + matériel

Carré d'As, rue de la Forêt à Richwiller Vendredi 13h30 début 5 octobre code C55

Vendredi 15h45 début 5 octobre code C56

PEINTURE ACRYLIQUE SUR **TOILE ET BOIS**

Silvia Mever

code C62

Peinture acrylique, thèmes variés dans une amhiance créative et conviviale. Cours himensuels 138 € + matériel

Salle Hélios, rue Emile Egler à Richwiller

Mercredi 18h30 début 3 octobre code C58 Jeudi 18h30 début 31 ianvier code C59

ART FLORAL

Edith Lullo

Réalisez vos compositions florales au fil des saisons et des fêtes, dans des contenants parfois insolites. Partageons de nouvelles idées. Prévoir frais pour les fleurs à régler directement à l'animatrice. Cours bimensuels.

4x3h 85 € + matériel Salle Hélios, rue Emile Egler à Richwiller

| Mardi 14h | début 16 oct. | code C57 |
|-----------|------------------|----------|
| Jeudi 14h | début 18 oct. | code C63 |
| Mardi 14h | début 19 février | code C64 |
| Jeudi 14h | début 21 février | code C65 |

Certificat médical obligatoire pour les activités physiques et sportives

Lutterbach

Renseignements et inscriptions:

Au siège à Mulhouse, 13 rue des Franciscains, **03 89 46 48 48** (horaires voir page 2) ou en ligne sur universitepopulaire.fr lutterbach@universitepopulaire.fr

DANSES DE SOCIÉTÉ

Florine Le Hoang Xuan Oser

Les personnes seules sont mises en liste d'attente jusqu'à formation d'un couple. Cours limités à 10 couples. Prix par personne.

10x1h30 79 € Ecole maternelle Les Chevreuils. 3 rue Théodore Boch à Lutterbach

NIVFAU 1

Mariage, retraite, projet de fête... ou juste envie de se faire plaisir en apprenant quelques pas de danses? Cette initiation valse, tango, paso, rock, vous permettra de vous sentir à l'aise sur une piste de danse.

Jeudi 20h début 20 sept. code C4600 Mardi 20h début 29 janvier code C4603

NIVEAU 2

S'adresse uniquement aux couples ayant un bon niveau 1. Se perfectionner et compléter ses notions de bases : valse lente, samba, cha-cha-cha. rumba.

Mardi 20h début 18 sept. code C4601 Jeudi 20h début 31 janvier code C4604

NIVEAU 3

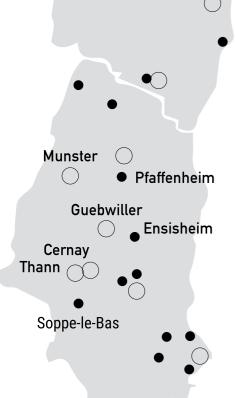
Le plaisir de danser les huit danses des niveaux 1 et 2 plus le madison. Ce cours s'adresse aux danseurs ayant suivi une formation dans une école de danse

| t 17 sept. code C4602 t 28 janvier code C4605 |
|--|
| |

ح

RBA

ш



Sommaire

| LANGUES | |
|---|--|
| Guebwiller, Ensisheim, Thann, Cernay p. 43-44 | |
| GUEBWILLER p. 45-50 | |
| ENSISHEIM | |
| THANN, SOPPE-LE-BAS p. 51 | |
| CERNAY p. 52-54 | |
| PFAFFENHEIM p. 54-56 | |
| MUNSTER n 57 | |

Apprendre les langues Avec l'UP du Rhin

LES NIVEAUX DE LANGUES

L'UP du Rhin communique sur les niveaux officiels de langues, selon la grille européenne, de A1 à C2. Testez-vous en ligne sur universitepopulaire.fr pour déterminer votre niveau.

A= utilisateur élémentaire, B= utilisateur indépendant, C= utilisateur expérimenté.

L'apprentissage d'une langue nécessite de la constance dans les cours ainsi qu'un travail personnel. Le coût éventuel du matériel n'est pas compris dans le prix.

COURS SUR MESURE

Il est possible de mettre en place des cours personnalisés sur demande. Le tarif est dégressif en fonction du nombre de participants qui se greffent à un nouveau groupe.

Pour en faire la demande, contactez Virginie à virginie@universitepopulaire.fr

| NIVEAU | SÉANCES | JOUR | HEURE | DÉBUT | ANIMATEUR | LIEU | CODE | € |
|-------------------|---------|----------|-------|-------------|----------------|-----------------|------|-------|
| ANGLAIS | | | | | | | | |
| Guebwiller | | | | | | | | |
| Débutant | 24x1h30 | Lundi | 18h30 | 1 oct. | Alla Most | Lycée Deck | C402 | 185€ |
| A1.2 | 24x1h30 | Vendredi | 17h30 | 5 oct. | Myriam Chomik | Maison Ritter | C403 | 185€ |
| A1.3 | 24x1h30 | Mardi | 18h15 | 2 oct. | Myriam Chomik | Maison Ritter | C404 | 185€ |
| A2.2 | 24x1h30 | Mercredi | 18h15 | 3 oct. | Alla Most | Lycée Deck | C406 | 185€ |
| A2.2 | 24x1h30 | Samedi | 10h30 | 6 oct. | Myriam Chomik | Maison Ritter | C407 | 185€ |
| A2.3 | 24x1h30 | Lundi | 14h15 | 1 oct. | Myriam Chomik | Maison Ritter | C408 | 185€ |
| B1.1 | 24x1h30 | Mercredi | 18h15 | 3 oct. | Myriam Chomik | Maison Ritter | C409 | 185€ |
| B1.1 | 24x1h30 | Jeudi | 14h15 | 4 oct. | Myriam Chomik | Maison Ritter | C410 | 185€ |
| B1.2 | 24x1h30 | Mardi | 14h15 | 2 oct. | Myriam Chomik | Maison Ritter | C411 | 185€ |
| B1.3 | 24x1h30 | Mardi | 9h30 | 2 oct. | Myriam Chomik | Maison Ritter | C412 | 185€ |
| B1.3 | 24x1h30 | Samedi | 9h | 6 oct. | Myriam Chomik | Maison Ritter | C415 | 185€ |
| Conversation B2.3 | 24x1h30 | Lundi | 9h30 | 1 oct. | Myriam Chomik | Maison Ritter | C416 | 185€ |
| Conversation B1.3 | 24x1h30 | Jeudi | 9h30 | 4 oct. | Myriam Chomik | Maison Ritter | C414 | 185€ |
| Conversation B2.3 | 24x1h30 | Jeudi | 18h15 | 4 oct. | Myriam Chomik | Maison Ritter | C417 | 185€ |
| Conversation B1.3 | 24x1h30 | Lundi | 18h15 | 1 oct. | Myriam Chomik | Maison Ritter | C413 | 185€ |
| Voyage A2 | 5x2h | Lun-ven | 18h | 24-28 sept. | Myriam Chomik | Maison Ritter | C405 | 58€ |
| Ensisheim | | | | | | | | |
| A1 | 24x1h30 | Lundi | 18h30 | 1 oct. | Mireille Fuchs | Ecole J. Rasser | C251 | 185€ |
| B1 | 24x1h30 | Mardi | 18h45 | 2 oct. | Mireille Fuchs | Ecole J. Rasser | C252 | 185 € |

Maison Ritter, 12 rue Maréchal Joffre à Guebwiller Lycée Théodore Deck, 5 rue des Chanoines à Guebwiller Ecole Jean Rasser, 10 rue Jean Rasser à Ensisheim Cercle Saint Thiébaut, 22 rue Kléber, à Thann Centre Socio Culturel, 13 rue Robert Schuman, à Thann

MAISON DE LA PRESSE REPROGRAPHIE PAPETERIE 68500 GUEBWILLER 03 89 76 94 42 presse.florival@wanadoo.fr

LIBRAIRIE RICHARD

| NIVEAU | SÉANCES | JOUR | HEURE | DÉBUT | ANIMATEUR | LIEU | CODE | € |
|---|--|---|--|--|--|---|-------------------------|---|
| ANGLAIS | | | | | | ADRESSE | s voir i | P. 43 |
| Thann A1 A1 A2 A2 A2 A2 B1 B1 B2 C1 C1 C2 C1 Cernay | 24x1h30 24x1h30 24x1h30 24x1h30 24x1h30 24x1h30 | Lundi Mardi Mercredi Vendredi Lundi Vendredi Mardi Lundi Mardi Jeudi | 18h30 18h30 18h30 14h 18h 14h | 10 oct. 11 oct. 8 oct. 9 oct. 10 oct. 12 oct. 8 oct. 12 oct. 9 oct. 9 oct. 11 oct. 8 oct. | Nicole Heissler Nicole Heissler Nicole Heissler Nicole Heissler M-F. Mongeot M-F. Mongeot M-F. Mongeot M-F. Mongeot M-F. Mongeot M-F. Mongeot M-F. Mongeot M-F. Mongeot M-F. Mongeot M-F. Mongeot | Cercle St Thiébaut Centre S.Culturel Centre S.Culturel | | 185 ∈ $185 ∈$ $185 ∈$ $185 ∈$ $185 ∈$ $185 ∈$ $185 ∈$ $185 ∈$ $185 ∈$ $185 ∈$ $185 ∈$ $185 ∈$ $185 ∈$ $185 ∈$ |
| Voyage A1 | 5x2h | Lundi | 14h | 22 oct. | A définir | Maison des Asso. | C200 | 63€ |
| ALLEMAI | ND | | | | | | | |
| Guebwiller Débutant A2 Ensisheim | 24x1h30 24x1h30 | Mardi Mercredi | 18h15 18h15 | 2 oct. 3 oct. | Doris Wintzner Doris Wintzner | Lycée Deck Lycée Deck | C400 C401 | 195 € 195 € |
| Débutant Thann | 12x1h30 | Mardi | 18h | 11 sept. | Marie-J. Latuner | Lieu à définir | C250 | 98€ |
| Débutant A2 | 24x1h30 24x1h30 | Mercredi Lundi | 18h30 18h30 | 10 oct. 8 oct. | | Cercle St Thiébaut Cercle St Thiébaut | C3224 C3225 | 195 € 195 € |
| ALSACIE | N | | | | | | | |
| Thann L'Alsace en poche ITALIEN | e 12x1h30 | Jeudi | 19h | 11 oct. | C. Jelsch Fornage | Cercle St Thiébaut | C3215 | 105€ |
| Guebwiller Débutant B2 | 20x1h30 24x1h30 | | 18h15 18h15 | 2 oct. 9 oct. | Cecile Pfeffer Angela Galtieri | Lycée Deck Lycée Deck | C420 C421 | 195 € 195 € |
| Thann Débutant A1 A2.1 ESPAGN(| 24x1h30 24x1h30 | Mercredi Vendredi Lundi | 18h30 | 3 oct. 5 oct. 1 oct. | Cecile Pfeffer Nicolo Romania Simona Grisendi | Cercle St Thiébaut Cercle S. Culturel Cercle St Thiébaut | C3214 C3227 C3228 | 195 € 195 € 195 € |
| Guebwiller Débutant B1 Thann | 24x1h30 24x1h30 | Vendredi Mardi | 17h30 18h30 | 5 oct. 2 oct. | Joni Zorita Danielle Fuchs | Maison Ritter Lycée Deck | C418 C419 | 195 € 195 € |
| Débutant A1 RUSSE | 24x1h15 24x1h15 | | 18h 17h | 10 sept. 10 sept. | C. Puyou-Thiery C. Puyou-Thiery | Cercle St Thiébaut Cercle St Thiébaut | C3213 C3212 | 178 € 178 € |
| Guebwiller Débutant et + | 24x1h30 | Jeudi | 18h15 | 4 oct. | Alla Most | Maison Ritter | C422 | 242€ |

Guebwiller

Renseignements:

Myriam Chomik, Sabine Hirtz, Isabelle Uetwiller, Marie-Louise Wintzerith (équipe bénévole) Maison Ritter, 12 rue du Maréchal Joffre 68500 Guebwiller.

03 89 74 80 44 guebwiller@universitepopulaire.fr

Inscriptions:

Journée de renseignements et d'inscriptions en présence des animateurs, samedi 8 septembre de 10h à 15h à la Maison Ritter

Permanences au bureau du 5 septembre au 20 octobre, mercredi de 16h30 à 18h30, samedi de 10h à 11h30; par courrier à l'adresse indiquée ou en ligne sur **universitepopulaire.fr**

LA PROCESS COMMUNICATION

Carole Maruccia, formatrice en Process Communication

CONFÉRENCE

Un modèle d'observation et de communication pour comprendre les personnalités.

1x2h Gratuit / 5 €* Maison Ritter, 12 rue Maréchal Joffre

Jeudi 19h 6 décembre code C466

ATELIER : DECOUVRIR SON PROFIL DE PERSONNALITE

La Process Communication propose d'apprendre à déceler le type de personnalité principal qui est mis en avant chez votre interlocuteur pour vous aider à mieux le comprendre. Un modèle d'observation et de communication pour développer des stratégies de communication adaptées, réagir de manière appropriée aux sollicitations de son entourage, construire dans le court terme des relations constructives et efficaces.

5x2h 69 € Maison Ritter, 12 rue Maréchal Joffre Jeudi 19h début 10 janvier code C450

EMOI ET MOI

Angela Bertoli

Découvrez votre personnalité grâce à des outils de PNL et d'analyse transactionnelle. Prenez conscience de vos dualités.

4x2h 55 € Maison Ritter, 12 rue Maréchal Joffre

Lundi 19h début 12 nov. code C424

EFT

Karine Casagrande-Antoine, relaxologue, réflexologue

Technique d'acupression pour apprendre à gérer ses peurs et son stress de manière autonome et rapide.

1x4h 30 € Maison Ritter 12 rue Maréchal Joffre

Samedi 14h 24 novembre code C423

DECOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE

Gérard Gerthoffert, sophrologue

Trouver plus de sérénité dans la vie de tous les jours. Renforcer la capacité de confance en soimême par des exercices simples et efficaces.

6x1h30 65 € Maison Ritter, 12 rue Maréchal Joffre

Jeudi 18h30 début 17 janvier code C437

LA DISCIPLINE POSITIVE CONFÉRENCE

Océane Kimmich, formatrice en discipline positive

Un nouvel élan éducatif, une pédagogie par l'encouragement qui permet d'éduquer avec une juste autorité dans la fermeté et la bienveillance, la coopération et la responsabilité.

1x2h Gratuit / 5 €* Maison Ritter, 12 rue Maréchal Joffre

Jeudi 19h 13 décembre code C469

*LES CONFÉRENCES SONT GRATUITES POUR LES ADHÉRENTS! w

3

8

...

COURIR MIEUX

Alain Still, entraîneur sportif

Le premier outil à savoir utiliser pour courir de manière efficace et sans se blesser, c'est notre corps. Se sentir bien dans sa foulée, éviter les blessures, être plus efficace, réduire son budget équipement. Théorie et exercices pratiques.

| 1x3h | | 20 € |
|-------------------|---------------------|-----------|
| Maison Ritter, 12 | ? rue Maréchal Joff | re |
| Dimanche 9h | 16 sentembre | code C439 |

Des séances sportives autour de la course à pied Les séances seront variées et ludiques. L'objectif est de créer une émulation et une bonne ambiance au sein du groupe pour prendre plaisir et progresser.

| 12x1h30 | | 120 € |
|----------------|------------------------|----------------|
| Maison Ritter, | 12 rue Maréchal Joffro | e et extérieur |
| Lundi 19h | début 10 sept. | code C440 |

PILATES, STRETCHING, GYM DOÚCE

Ghislaine Stab. E.G.D.A.

Mal partout? Ce cours puise ses sources dans différentes techniques posturales et respiratoires : renforcement musculaire. étirements. exercices spécifiques aux problèmes de dos.

| 17x1h | 101 € |
|---------------------------------------|-------|
| Maison Ritter, 12 rue Maréchal Joffre | |
| | |

| Jeudi 14h Jeudi 15h15 | debut 20 sept. début 20 sept. | code C475 |
|--------------------------|----------------------------------|-----------|
| 12v1h | | 77. |

| IOXIII | | 1 1 |
|-------------------|----------------------|----------|
| Maison Ritter, 12 | 2 rue Maréchal Joffr | е |
| Jeudi 14h | début 28 février | code C43 |
| Jeudi 15h15 | déhut 28 février | code C47 |

INITIATION **WEST COAST SWING**

Vincenzo Lanzafame, danseur

Une séance pour découvrir une danse à deux, de style swing.

| 1x1h30 Maison Ritter, 1 | 2 rue Maréchal Jof | 12 € fre |
|----------------------------|--------------------|-------------|
| Lundi 20h | 10 sentembre | code C476 |

HATHA YOGA

Chantal Jacquemin, professeur de voga diplômée, membre de la FNEY

Échauffements, postures, relaxation, techniques respiratoires : s'adressant à tous, le YOGA propose au pratiquant de (re)découvrir la voga et la force du corps, d'améliorer sa condition physique ses capacités d'attention et de trouver un mieux-être. 14x1h30 122 €

Maison Ritter, 12 rue Maréchal Joffre

Vendredi 18h15 début 12 octobre code C425 Vendredi 18h15 début 1er mars code C426

YOGA

Rachel Seigneur, professeur de hatha voga YTT200 Arhanta Yoga International RYS Yoga **Alliance**

Au travers de la respiration et des différentes postures, la pratique du yoga aide à la relaxation du corps et de l'esprit, à retrouver une souplesse et au renforcement du corps.

| 14x1h30 | | 122 € |
|-------------------|--------------------|-----------|
| Maison Ritter, 13 | 2 rue Maréchal Jof | fre |
| Manual: 10la | J414 OF4 | anda 0422 |

| Mardi 19h | début 5 février | code C435 |
|----------------|------------------------|-----------|
| 14x1h30 | | 122 € |
| Ecole Maternel | le Belle-Vue, à Soultz | |

Mercredi 18h30 début 26 sept. Mercredi 18h30 début 6 février code C434 code C436

RELAXATION

Karine Casagrande-Antoine, relaxologue et réflexoloque

Approche douce et profonde par le mouvement, la respiration et l'auto-massage avec des balles afin de diminuer les tensions.

15x1h15 105 € Maison Ritter 12 rue Maréchal Joffre

| maioon mice, | 12 rac marconar com | - |
|--------------|---------------------|-------------|
| Lundi 19h | début 17 septemb | orecode C43 |
| Lundi 19h | début 4 février | code C432 |

Certificat médical obligatoire pour les activités physiques et sportives

INITIATION A LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Karine Casagrande-Antoine, relaxologue et réflexologue

Vos pieds contiennent un grand nombre de zones réflexes grâce auxquelles il est possible d'agir sur l'ensemble de votre organisme.

2v4h 60 € Maison Ritter, 12 rue Maréchal Joffre Samedi 14h début 27 avril code C427

MASSAGE THAILANDAIS

Angelo Cautillo, masseur professionnel

Prévoir tapis de sol, une grande serviette, un petit coussin et une tenue souple.

2x7h 98 € Maison Ritter, 12 rue Maréchal Joffre

DEBUTANT

Le massage thailandais consiste à obtenir ou rétablir, dans le corps, par des technique manuelles, à travers les vêtements, un harmonieux flux d'énergie et davantage de souplesse. Certificat médical obligtoire.

début 2 février code C441 Samedi 9h

CONTINUANT

Nous réviserons le protocole de base complet qui sera enrichi de techniques plus avancées.

Samedi 9h déhut 4 mai code C442

L'AUTO-HYPNOSE AU OUOTIDIEN

Gilbert Rietsch

L'Inconscient (IC), est l'hémisphère droit du cerveau C'est un immense réservoir de ressources et de connaissances, de savoir-être et de savoir-faire. Grace à l'auto-hypnose nous pouvons puiser les ressources pour améliorer notre vie future.

4x1h30 44 € Maison Ritter, 12 rue Maréchal Joffre

Samedi 9h début 29 sept. code C428

WEEK-END MEDITATION

Pascale Letertre

Vous avez entendu parler de la méditation, lu des articles ou des livres sur le sujet. Venez maintenant en pratiquer l'expérience directe. L'atelier sera quidé dans un esprit d'ouverture et de bienveillance.

2x3h 48 € Maison Ritter, 12 rue Maréchal Joffre

Samedi 14h début 20 octobre code C443

BIEN-ÊTRE PAR I E CHANT

Cécile Rebotier

Le chant, par le plaisir qu'il procure et la relaxation qu'il permet est une source de bien-être inépuisable et à la portée de tous! Posture, ancrage, respiration, ieux de voix, anatomie seront au programme autour d'un répertoire pop-rock.

27x1h30 238 € Maison Ritter 12 rue Maréchal Joffre

Mercredi 20h début 19 sept. code C451

LE PARANORMAL... PARLONS-EN! CONFÉRENCE

SXZ - Spirit XperienZ

Passionnés par le domaine du paranormal depuis de nombreuses années, nous avons décidé de créer notre groupe d'enquêteurs. Venez nous rencontrer lors d'une soirée d'échanges autour du thème du paranormal! Nous vous présenterons notre équipe, notre association, diffuserons un best of de nos meilleurs moments d'enquêtes en 2017 et répondrons à toutes vos questions!

1x2h Gratuit / 5 €* Maison Ritter, 12 rue Maréchal Joffre

Vendredi 20h 12 octobre code C468

*LES CONFÉRENCES SONT GRATUITES POUR LES ADHÉRENTS!

2

...

3

00

DECOUVERTE DES ELIXIRS DE FLEURS COMPTEMPORAINES

Carine Brumpt

Vous connaissez certainement les pilliers des élixirs des Fleurs de Bach, reconnus pour leur efficacité et leur non-toxicité. Les contemporaines répondent aux défis de notre temps et permettent à chacun d'entre nous de trouver sa place.

4x1h30 54 € Maison Ritter. 12 rue Maréchal Joffre

Mardi 19h code C438 début 11 sept.

INITIATION AUX PREMIERS SECOURS. MATINEE PREVENTION

Formateur professionnel SDIS 68 (Service Départemental d'Incendie et de Secours)

1x3h 27 € Maison Ritter, 12 rue Maréchal Joffre

Samedi 9h 6 octobre

code C467

DECOUVERTE DE L'AROMATHERAPIE. POUR OUI? POUR OUOI?

Aurélie Schmitt, praticienne en aromathérapie

Venez découvrir les BA-BA de l'aromathérapie au travers d'un atelier ludique! L'aromathérapie c'est quoi ? Pour qui ? Comment et quand utiliser les huiles essentielles ? Les huiles essentielles «must have» / découvertes olfactives de quelques essences / recette beauté «fait maison». 1x2h 18€

Maison Ritter, 12 rue Maréchal Joffre

Samedi 10h 9 février code C473



SANTÉ & ALIMENTATION CONFÉRENCES

Anita Blenner, naturopathe

1x2h Gratuit / 5 €* Maison Ritter, 12 rue Maréchal Joffre

LE VEGETARISME OU COMMENT ET POUROUOI REDUIRE SA CONSOMMATION DF VIANDE

Quel impact une consommation de viande provoque-t-elle sur l'organisme (nos organes émonctoires tels que reins, foie, intestins...) mis à rude épreuve. Quelles alternatives ? Quel impact sur l'environnement (déforestation, pollution, gaspillage)

Jeudi 19h 13 septembre code C461

L'ACIDOSE: CAUSES, SIGNES, QUELS EFFETS SUR LA SANTE?

Comment surgit l'acidose ? Quels en sont les causes et remèdes ? Comment préserver un PH idéal?

Jeudi 19h 27 septembre code C462

BOOSTER SON SYSTEME IMMUNITAIRE

Comment fortifier son système immunitaire - L'intolérance au gluten - Vitamines et oligo-éléments-Tous les compléments alimentaires.

Jeudi 19h 18 octobre code C463

I'ALIMENTATION CETTE MEDECINE NATURELLE

Détail du régime hypotoxique du professeur Seignalet. Quelle alimentation optimale adopter? Notre façon de manger influence notre santé, comment l'alimentation moderne exerce ses effets néfastes

Jeudi 19h 8 novembre code C464

*LES CONFÉRENCES SONT GRATUITES POUR LES ADHÉRENTS!

Découvrez votre avantage adhérent avec notre partenaire culturel Les Dominicains, voir page 63

DESSIN - GRAPHISME

Francis Hungler, graveur-plasticien

Venez découvrir ou redécouvrir les joies du dessin par le jeu de l'ombre et de la lumière. Seront abordées les bases du devoir ainsi que la grande variété de techniques au crayon ou à l'encre.

14x2h 171 € + matériel Maison Ritter, 12 rue Maréchal Joffre

Lundi 19h début 24 sept. code C445 début 28 janv. Lundi 19h code C477

PEINTURE AOUARELLE ET **ACRYLIQUE**

Francis Hungler, graveur-plasticien

Développer votre créativité par l'eau et la couleur en dépassant le stade du simple «passe temps». En explorant le réalisme et l'abstraction, les bases et les diverses pratiques d'atelier seront abordées. Les réalisations se feront sur toiles ou papier. Possibilité de s'initier à l'huile avec de belles découvertes en perspective.

14x2h 171 € + matériel Maison Ritter. 12 rue Maréchal Joffre

Vendredi 19h début 28 sept. code C446 Vendredi 19h début 1er février code C478

LOISIR CRÉATIF FLORAL

Juliette Colas-Faust, artisan fleuriste

Initiez-vous à l'art floral. Bénéficiez de l'accompagnement d'une fleuriste professionnelle d'expérience pour réaliser votre composition d'automne. votre couronne de l'Avent, votre centre de table de Noël et de Pâgues.

4x2h 56 € + matériel Oya Fleurs, 35 Rue de la République

début 10 octobre code C444 Mercredi 19h



ŒNOLOGIE

Jean-Philippe Venck, oenologue

Mettez enfin le mot juste sur vos sensations grâce à une formation à la dégustation des vins ludique et conviviale!

1x2h 25 € La Cave des Grands Crus. Place de l'Hôtel de Ville

INITIATION VINS ROUGE, VINS BLANCS

Vendredi 19h30 début 19 octobre code C449

INITIATION DÉGUSTATION VINS DE FÊTES Vendredi 19h30 9 novembre code C448

VIET NAM, CAMBODGE ET LES TEMPLES D'ANGKOR À VELO CONFÉRENCE

Jean-Jacques et Pierrette Marck

Rompus aux longs raids à vélo, Pierrette et JJ.Marck présenteront leur périple qui les a conduits d'Hanoï vers Saïgon puis Phnom Pen et les temples d'Angkor sur cette terre meurtrie par les atrocités d'une guerre des plus sanglantes de l'histoire

1x2h Gratuit / 5 €* Maison Ritter, 12 rue Maréchal Joffre

Jeudi 19h 15 novembre code C465

CAFE: DE L'ARBRE À LA TASSE

Claude Lagarde, torrefacteur

De l'Afrique aux Amériques et à l'Asie, des étapes indispensables se succèdent pour offrir une belle tasse de café aromatique surprenante : depuis le producteur, en passant par le torréfacteur et enfin. yous pour l'extraction. Alors venez voyager!

Torréfaction Lagarde, 7 place de l'Hôtel de Ville Mardi 18h30 2 octobre code C452

*LES CONFÉRENCES SONT GRATUITES POUR LES ADHÉRENTS!

ш

22

65

LET'S SING

Romain Billard, professeur de chant au Conservatoire et chef de choeur, musicien professionnel

Par le chant collectif, permettre l'apprentissage de l'anglais en utilisant l'apprentissage de l'accent tonique, le travail des consonnes et la fluidité de la langue. Repas tiré du sac.

Horaires : 9h-12h / 13h-19h 24 € Maison Ritter, 12 rue Maréchal Joffre

Samedi 9h 17 novembre code C447

DÉCOUVERTE DES HAUT-LIEUX D'ÉNERGIE

Alain Lamv. membre IGA

Ils ont de tout temps fait l'objet d'une fréquentation et d'une vénération particulière. Souvent utilisés comme lieu de culte par le passé, ils ont pour point commun un haut niveau vibratoire. De toute cette histoire, il en reste des traces dans les pierres et dans les énergies du lieu. C'est ce que l'on se propose de découvrir sur les différents sites visités. Inscription obligatoire, lieu de rendez-vous communiqué à l'inscription

13 € LE MENHIR DU LANGENSTEIN DE LA GAUCHMATT

Samedi 14h30 22 septembre code C455

LES MENHIRS DE L'APPENTAHL

Samedi 14h30 20 octobre code C453

LA CHAPELLE NOTRE DAME DU CHÊNE A HEIMSBRUNN

Samedi 14h30 17 novembre code C454

L'ABBAYE DU MURBACH

Samedi 14h30 16 février code C456

THIERENBACH

Samedi 14h30 code C457 16 mars

LE VAL DU PATRE

Samedi 14h30 20 avril code C460

HEIDENBUCKEL DE SOULTZ Samedi 14h30 18 mai

code C458

LE SCHAUENBERG DE PFAFFENHEIM Samedi 14h30 22 juin code C459

Fusisheim

Renseignements:

Melle Battmann au service d'animation culturelle de la Mairie, 6 Place de l'Église 03 89 83 32 14

ensisheim@universitepopulaire.fr

Inscriptions:

A la Mairie, lundi, mardi et mercredi 8h-12h/14h-17h. jeudi 8h-12h/14h-18h30 et vendredi 8h-12h ou en ligne sur universitepopulaire.fr

SANTÉ & ALIMENTATION CONFÉRENCES

Anita Blenner, naturopathe

1x2h Gratuit / 5 €* Maison des Associations

LE VEGETARISME OU COMMENT ET POURQUOI REDUIRE SA CONSOMMATION DE VIANDE

Quel impact une consommation de viande provoque-t-elle sur l'organisme (nos organes émonctoires tels que reins, foie, intestins...) mis à rude épreuve. Quelles alternatives ? Quel impact sur l'environnement (déforestation, pollution, gaspillage)

Jeudi 18h30 25 octobre code C253

L'ACIDOSE: CAUSES, SIGNES, QUELS EFFETS SUR LA SANTE?

Comment surgit l'acidose ? Quels en sont les causes et remèdes ? Comment préserver un PH idéal?

Jeudi 18h30 15 novembre code C254

BOOSTER SON SYSTEME IMMUNITAIRE

Comment fortifier son système immunitaire - L'intolérance au gluten - Vitámines et oligo-éléments-Tous les compléments alimentaires.

Jeudi 18h30 29 novembre code C255

L'ALIMENTATION CETTE MEDECINE NATURELLE

Détail du régime hypotoxique du professeur Seignalet. Quelle alimentation optimale adopter? Notre facon de manger influence notre santé, comment l'alimentation moderne exerce ses effets néfastes

13 décembre Jeudi 18h30 C256

*LES CONFÉRENCES SONT GRATUITES POUR LES ADHÉRENTS!

Thann

Renseignements:

Clarisse Garré. Nicole Heissler. Jean-Georges Scherrer (équipe bénévole) thann@universitepopulaire.fr

Inscriptions:

Permanences au Musée des Amis de Thann. 24 rue St-Thiébaut, samedi 15 et 22 septembre de 9h à 12h, jeudi 20 et 27 septembre, vendredi 21 et 28 septembre de 16h à 18h30. Par courrier au Centre socioculturel Omever. 13 avenue Robert Schuman - 68800 Thann ou en ligne sur universitepopulaire.fr

PILATES ET STRETCHING

Sylvie Ringenbach Garny

Vous avez envie d'améliorer votre souplesse et votre tonus musculaire ? Grâce à des exercices progressifs, adaptés à votre niveau, la méthode Pilates agit aussi bien sur le corps que sur l'esprit.

Centre socio-culturel, 13 rue Robert Schuman

Soppe-le-bas

Dominique Remy, professeur de Hatha Yoga, dipômée de l'Ecole Alsacienne de Yoga de Strasbourg (FNEY)

Travail postural, relaxation et détente, basés sur une respiration spécifique, procurant un bien-être physique, mental et intérieur durable. Apporter un tapis, un coussin et une couverture

| 14x1h15 Salle des Fêtes | | 99 € |
|----------------------------|------------------------------------|------|
| Lundi 18h30 Lundi 18h30 | début 17 sept. début 28 janvier | |

AUX PORTES DES MESSAGES DE VOTRE INCONSCIENT PAR L'INTERPRÉTATION DE VOTRE MANDALA

Angélique Macnar, ingénieur et technicienne EFT, praticienne en relation d'aide et sophrorelaxation

Venez vous centrer vous relaxer avant de colorier votre mandala "du moment" pour en interpréter les messages de votre inconscient & cibler les axes de votre développement personnel pour un mieux-être au quotidien...

1x2h30 20 € Cercle Saint Thiébaut, 22 rue Kléber

Vendredi 19h 12 octobre C3218

AOUARELLE PAS-A-PAS

Evelyne Schmitt

Pour débutants et confirmés. Réalisation d'œuvres figuratives ou contemporaines dans le respect de vos goûts et de votre personnalité. Approche vive et ioveuse.

12x2h 124 € + matériel Centre socio-culturel, 13 rue Robert Schuman

Vendredi 9h début 12 octobre code C3217 début 15 mars code C3216 Vendredi 9h

Certificat médical obligatoire pour les activités physiques et sportives



S

◂

00

نب

ب ٺ

_

_

S

Z Z

 ${f Z}$

Cernay

Renseignements:

Gaby Erhard-Meyer 06 33 03 91 11, Christiane Kircher 03 89 75 64 89, Martine Morel 06 88 13 37 68 (équipe bénévole) cernay@universitepopulaire.fr

Inscriptions:

Permanences à la Maison des Associations, 1 Fbg des Vosges à Cernay, samedi 8 septembre de 9h à 11h30 en présence des animateurs et lundi 10 septembre de 16h30 à 18h. Par courrier : à Gaby Erhard-Meyer, 4 rue des Alpes, 68700 Cernay ou en ligne sur universitepopulaire.fr

HIIT CARDIO

Eric Baccam, coach sportif

| 15x1h Lieu à définir | | 120€ |
|-------------------------|----------------|-----------|
| Mardi 18h15 | début 11 sept. | code C225 |

YOGA

Dominique Remy, professeur de Hatha Yoga, dipômée de l'Ecole Alsacienne de Yoga de Strasbourg (FNEY)

Travail postural, relaxation et détente, basé sur une respiration spécifique, procurant un bien-être physique, mental et intérieur durable. Apporter un tapis. un coussin et une couverture.

13x1h30 139 € Cercle Familial St Etienne, 24, rue de Thann

Mercredi 18h30 début 19 sept. code C219 Mercredi 18h30 début 16 janvier code C218

Certificat médical obligatoire pour les activités physiques et sportives

PILATES

Virginie Rague

La méthode Pilates agit sur le corps et sur l'esprit et est classée parmi les gymnastiques douces. Pilates requiert la participation de tout le corps. Grâce à des exercices progressifs et adaptés à votre niveau, retrouvez équilibre et bien-être au quotidien. Matériel nécessaire : tapis, serviette, petit coussin, un petit ballon.

12x1h30 128 € Centre socio-culturel Agora, 7 rue de la 4ème DMM Vendredi 10h début 21 sept. code C214

13x1h30 139 € Centre socio-culturel Agora, 7 rue de la 4ème DMM Vendredi 10h début 25 janvier code C215

SOPHROLOGIE ET BIEN-ETRE CONTINUANTS

Elise Birnstill, sophrologue caycédienne

La sophrologie : un temps de respiration à s'offrir. Le rythme soutenu de notre vie quotidienne est souvent générateur de tensions petites ou grandes, s'exprimant tant au niveau physique que psychique. Cette intensité laisse peu de temps pour se ressourcer et prendre soin de soi. La sophrologie offre un espace pour retrouver un équilibre général, dynamiser ses ressources et ses capacités d'évolution ou tout simplement pour se relaxer.

10x1h30 110 €
Maison des Associations, 1a Fbg des Vosges
Samedi 8h45 début 13 octobre code C217

début 13 octobre code C216

ET SI LA BOULIMIE N'ETAIT PAS UN PROBLEME D'ALIMENTATION CONFÉRENCE

Catherine Fetz, diététicienne

Samedi 10h30

Vous avez déjà expérimenté beaucoup de choses et cherché des solutions pour sortir de la boulimie sans résultat durables ? Venez découvrir les mécanismes et les clefs pour en sortir.

1x2h Gratuit / 5 €*
Conciergerie Stade Daniel Eck, rue Guibert

Vendredi 18h30 17 mai code C221

DESSIN D'ILLUSTRATION

Michel Zilliox

Exprimer ses envies et ses projets au travers de l'illustration...

12x1h30 93 € + matériel Conciergerie Stade Daniel Eck, rue Guibert Lundi 17h30 début 1 octobre code C205

AOUARELLE PAS-A-PAS

Evelyne Schmitt

Pour débutants et confirmés. Réalisation d'œuvres figuratives ou contemporaines dans le respect de vos goûts et de votre personnalité. Approche vive et joyeuse.

12x2h 124 € + matériel Conciergerie Stade Daniel Eck, rue Guibert

Jeudi 9h Vendredi 14h Jeudi 9h Vendredi 14h Jeudi 9h Vendredi 14h Jeudi 9h Vendredi 14h Jeudi 9h Vendredi 14h

COUTURE

Maria Lombardo, couturière professionnelle

Venez profiter d'un après midi couture guidé par une animatrice qualifiée, dans un esprit convivial et détendu. Vous pourrez créer vos tenues sur mesure, relooker vos vieux vêtements. Cours ouvert aux débutantes ou confirmées.

12x1h30 135 € + matériel Conciergerie Stade Daniel Eck, rue Guibert

Jeudi 14h début 4 octobre code C206 Jeudi 14h début 10 janvier code C220

MENU VEGETALIEN D'AUTOMNE

Lauriane Pujo, blogueuse

Apprenez à cuisiner un menu gourmand à l'aide d'ingredients de saison . Convivialité et saveurs assurés !

1x3h 35 € + ingrédients Centre socio-culturel Agora, 7 rue de la 4ème DMM Mercredi 18h 7 novembre code C224

CONFECTION D'UN FOIE GRAS

Myriam Tugler, cuisinière professionnelle

Préparation, dénervation et cuisson d'un foie gras nature. Miseen bocaux de conservation pour conservation jusqu'à Noël - Nouvel An (commander les verrines en même temps que les foies). Se munir d'une planche, d'un couteau de cuisine et d'un torchon. Prévoir $15 \in \text{pour la dégustation et achat des bocaux sur place } 4 \in$

1x2h30 25 € + frais dégustation Ferme Dahlia, chemin Lingasse à Berrwiller Mardi 18h 11 décembre code C223

LA BOURSE : POUR QUI ? POURQUOI ?

COMMENT ? CONFÉRENCE Jean-Denis Becg. directeur d'agence CIC Est

1x1h15 Gratuit / 5 €*

Mardi 18h 18 septembre code C222

CERCLE LITTERAIRE

Marie Baumier-Gurak

«Au festin de la lecture, on ne mange pas tous les livres avec le même appétit, au même rythme : avec celui-là on pignoche , et celui-là on l'engloutit» (Bernard Pivot). Au menu :

Bakhita de Véronique Olmi, ed. Albin Michel <u>L'Art de perdre</u> d'Alice Zéniter ed. Flammarion <u>Miniaturiste</u> de Jessie Burton ed. Folio <u>Au commencement du septième jour</u> de Luc Lang ed. Folio

Et mon luth constellé d'Ariane Schréder ed. Héloïse d'Ormesson Le chagrin des vivants d'Anna Hope ed. Folio

6x2h 84 €

Maison des Associations, 1a Fbg des Vosges Mardi 14h15 début 9 octobre code C213

*LES CONFÉRENCES SONT GRATUITES POUR LES ADHÉRENTS!

Z

~

LA VOITURE ANCIENNE

Maurice Rueff

Appréhender la réglementation spécifique régissant l'utilisation de ce type de véhicule en s'initiant aux spécificités de sa mécanique.

Garage Courtois, faubourg de Belfort à Cernay

SON ENVIRONNEMENT

| 2x2h théorie + 1x4h pratique | | 64 € |
|---------------------------------|--|-----------|
| Samedi 10h-12h Samedi 8h-12h | | code C212 |

SA MECANIQUE - LE MOTEUR

| 4x2h théorie | | 64 € |
|--------------|---------------|-----------|
| Samedi 10h | début 10 nov. | code C210 |

SA MECANIQUE - LA TRANSMISSION

| 2x2h théorie | | 32 € |
|--------------|--------------|-----------|
| Samedi 10h | début 8 déc. | code C209 |

SA MECANIQUE - TRAINS ROULANTS ET FREINS 2x2h théorie 32 €

Samedi 10h début 12 janvier code C211

SA MECANIQUE - L'ELECTRICITE

| 2x2h théorie | | 32 € |
|--------------|------------------|-----------|
| Samedi 10h | début 26 janvier | code C208 |





Pfaffenheim

Renseignements:

Bernard Ritter, 06 26 93 09 27 (bénévole) pfaffenheim@universitepopulaire.fr

Inscriptions:

Par courrier à Mr Ritter - 1 rue du Château. 68250 Pfaffenheim ou en ligne sur universitepopulaire.fr

ANGLAIS POUR ENFANTS

| Alia Most | | |
|---------------------|--------------------|------------|
| 12x1h30 | | 120 € |
| Salle Azur 2000, rı | ue du Stade à Pfai | ffenheim |
| Mercredi 14h | début 3 octobre | code C1300 |
| Mercredi 14h | début 23 ianvier | code C1301 |

DANSE DE SALON

Christiane et Robert Kaszewski

Prendre des cours de danse, non seulement pour se faire plaisir toute l'année, mais aussi pour illuminer la piste lors des bals, mariages, ...

14x1h30 100€ Salle Azur 2000, rue du Stade à Pfaffenheim

DÉBUTANT

| Jeudi 21h | début 4 octobre | code C1303 |
|-----------|------------------|------------|
| Jeudi 21h | début 31 janvier | code C1360 |

CONTINUANT

| acbut of jarrier code cross | | Jeudi 19h30 Jeudi 19h30 | début 4 octobre début 31 janvier | |
|-----------------------------|--|----------------------------|-------------------------------------|--|
|-----------------------------|--|----------------------------|-------------------------------------|--|

HUILE ET ACRYLIOUE

Annie Sicart, artiste-peintre

Apprendre à démarrer une toile, combler ses lacunes ou se perfectionner, échanger... voici ce que vous propose l'animatrice qui vous accompagnera de façon personnalisée. Liste de matériel, inscriptions et renseignements auprès de l'animatrice. 8x3h 150 € + matériel

Salle Azur 2000, rue du Stade à Pfaffenheim Vendredi 14h début 5 octobre code C1306 5 oct., 9 nov., 7 déc., 11 janv., 8 févr., 8 mars, 5 avril, 3 mai

Samedi 14h début 3 nov. code C1307 3 et 24 nov., 15 déc., 19 janv., 2 févr., 2 et 30 mars, 11 mai

FUSAIN, CRAIE SANGUINE, PASTEL, TECHNIQUES **MIXTES**

Annie Sicart, artiste-peintre

Du noir et blanc à la couleur, découvrir des techniques variées à partir des thèmes proposés par l'animatrice tout en bénéficiant d'un accompagnement personnalisé. Liste de matériel, inscriptions et renseignements auprès de l'animatrice.

13x2h 169 € + matériel Salle Azur 2000, rue du Stade à Pfaffenheim

| 1 | undi 19h | début 1 octobre | code C1304 |
|---|-----------|--------------------------------------|------------|
| | Mardi 14h | début 2 octobre | |
| | undi 19h | | |
| | Mardi 14h | début 28 janvier début 29 janvier | code C1309 |

CÉRAMIOUE

Edith Louis, formation de céramiste à l'école

Découverte ou perfectionnement de toutes les techniques du travail de la "Terre", de l'émaillage, et de la décoration des pièces réalisées.

Ecole primaire, 7 rue des écoles à Pfaffenheim 7v2h 150 € + matérial

| 1 1011 | 130 € i illatellel |
|-------------|----------------------------------|
| Mardi 14h | début 2 octobre code C1357 |
| 2 et 16 oct | 6 et 20 nov 11 déc. 8 et 22 ianv |

Jeudi 9h début 4 octobre code C1358 4 et 18 oct., 8 et 22 nov., 13 déc., 10 et 24 janv.

début 5 février code C1311 Mardi 14h 5 févr., 12 et 26 mars, 23 avril, 7 et 21 mai, 4 juin

début 7 février code C1312 7 févr., 14 et 28 mars, 25 avril, 9 et 23 mai, 6 juin

7x2h30

Mardi 19h30 début 2 octobre code C1310 2 et 16 oct., 6 et 20 nov., 11 déc., 8 et 22 ianv.

Mardi 19h30 début 5 février code C1356 5 févr., 12 et 26 mars, 23 avril, 7 et 21 mai, 4 juin

7x2h

Jeudi 19h30 début 4 octobre code C1313 4 et 18 oct., 8 et 22 nov., 13 déc., 10 et 24 janv.

Jeudi 19h30 début 7 février code C1359 7 févr., 14 et 28 mars, 25 avril, 9 et 23 mai, 6 juin

ART FLORAL

Delphine Piscaglia, fleuriste

Tous les mois un nouveau thème et une nouvelle création. Les fleurs sont travaillées en bouquet ou en composition pour révéler la sensibilité de chacun.

1x2h 17 € + matériel Salle Azur 2000, rue du Stade à Pfaffenheim

OCTOBRE BLANC

| Mardi 20h | 9 octobre | code C1314 |
|-------------|------------|------------|
| Jeudi 13h45 | 11 octobre | code C1315 |
| | | |

FLEURS ET POMMES DE PIN

| Mardi 20h | 13 novembre | code C1316 |
|-------------|-------------|------------|
| Jeudi 13h45 | 15 novembre | code C1317 |

COURONNE DE L'AVENT

ASSEMBLAGE DE NOËL

| Mardi 20h | 18 décembre | code C1320 |
|-------------|-------------|------------|
| Jeudi 13h45 | 20 décembre | code C1321 |

FLEURS D'HIVER

| | | Mardi 20h Jeudi 13h45 | 15 janvier 17 janvier | code C1322 code C1323 |
|--|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|--|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|

HIVER MODERNE

| Mardi 20h | 5 février | code C1324 |
|-------------|-----------|------------|
| Jeudi 13h45 | 7 février | code C1325 |

ASSEMBLAGE DE PRINTEMPS

| Mardi 20h | 12 mars | code C1326 |
|-------------|---------|------------|
| Jeudi 13h45 | 14 mars | code C1327 |

ASSEMBLAGE DE PÂQUES

| Mardi 20h | 16 avril | code C1328 |
|----------------|----------|------------|
| Jeudi 13h45 | 18 avril | code C1329 |
| EL EUDO DE MAN | | |

FLEURS DE MAI

| Mardi 20h | 14 mai | code C133 |
|-------------|--------|-----------|
| Jeudi 13h45 | 16 mai | code C133 |
| | | |

AVANT-GOÛT DE L'ÉTÉ

| Mardi 20h | 4 juin | code C1332 |
|-------------|--------|------------|
| Jeudi 13h45 | 6 juin | code C1333 |
| | | |

4

ENHEIM

LA CUISINE DE LAURENT

Laurent Ulrich, cuisinier professionnel

Entrée, plat et dessert, Cuisinez un menu complet avec de délicieuses recettes, comme un professionnel!

1x4h 35 € + ingrédients Salle Azur 2000, rue du Stade à Pfaffenheim

TRAVERS DE PORC MARINÉS FAÇON MICHEL KELLER

| Vendredi 18h30 | 5 octobre | code C1334 |
|----------------|------------|------------|
| Jeudi 18h30 | 18 octobre | code C1335 |
| Vendredi 18h30 | 19 octobre | code C1336 |

MIGNON DE VEAU AUX MORILLES

SOIRÉE APÉRO

| Vendredi 18h30 | 11 janvier | code C1340 |
|----------------|------------|------------|
| Jeudi 18h30 | 17 janvier | code C1341 |
| Vendredi 18h30 | 18 janvier | code C1342 |

FLEISCHNAKA

| Vendredi 18h30 | 1 février | code C1343 |
|----------------|-----------|------------|
| Jeudi 18h30 | 7 février | code C1344 |
| Vendredi 18h30 | 8 février | code C1345 |

POISSON SAUCE PAMPLEMOUSSE

| Vendredi 18h30 | 1 mars | code C1346 |
|----------------|--------|------------|
| Jeudi 18h30 | 7 mars | code C1347 |
| Vendredi 18h30 | 8 mars | code C1348 |

CANNELLONIS AUX LÉGUMES

| Jeudi 18h30 | 4 avril | code C1349 |
|----------------|----------|------------|
| Vendredi 18h30 | 5 avril | code C1350 |
| Vendredi 18h30 | 12 avril | code C1351 |



CUISINE THAÎ

Thoon Phoontajak, cuisinière professionnelle

S'ouvrir à la culture thaïlandaise en cuisinant un menu complet avec entrée, plat et dessert.

1x4h 35 € + ingrédients Salle Azur 2000, rue du Stade à Pfaffenheim

Galettes de poisson, poisson poché à la crème de coco, Keng Boid Factorg (potiron au lait de coco). Vendredi 18h30 7 décembre code C1352

Nouilles fraîches sautées au poulet et bok choy, sauté de pois mange-tout aux crevettes, Boy Loy Sam Sri (perle aux trois couleurs).

Vendredi 18h30 14 décembre code C1353

CUISINE LAOTIENNE

Eveline Espilondo

1x4h 35 € + ingrédients Salle Azur 2000, rue du Stade à Pfaffenheim

Nem Khrao (riz croustillant à la noix de coco et porc fermenté aromatique), Lab sin (tartare de boeuf aux herbes aromatiques), bouillon de légumes, riz gluant, manque à la façon fraisier. Vendredi 18h30 3 mai code C1354

Soupe Pho, dessert surprise

Vendredi 18h30 10 mai code C1355



Munster

Renseignements:

Marc et Mireille Wioland 06 83 34 91 07 Nicole et Roland Trendel 07 81 33 42 66. Edith Rotha (équipe bénévole) munster@universitepopulaire.fr

Inscriptions:

Permanences les lundis et vendredis de 10h à 12h à la Maison des Services, du lundi 27 août au vendredi 21 septembre. Par courrier à : Maison des Services. 9, rue Sébastopol, 68140 Munster ou en ligne sur universitepopulaire.fr

CONFIANCE EN SOI ET PRISE DE PAROLE PAR L'IMPROVISATION THÉÂTRALE

Catherine Mever

Un atelier pour expérimenter plus d'aisance communicative, plus d'expressivité et travailler votre sens de la répartie.

| 1x3h | | _26€ |
|------------------|-------------------|-----------------|
| Salle des Fêtes, | sous-sol, 2 place | Salle des Fêtes |
| Jeudi 18h30 | 11 octobre | code C1808 |
| Mardi 18h30 | 29 janvier | code C1809 |

PILATES Céline Zagala

Le Pilates, mélange de yoga, de danse et de gym, tonifie le corps tout entier et l'amincit visiblement. Avec cette discipline, le corps tire sa force de l'intérieur. De plus, en traitant les muscles posturaux. il rend le corps plus tonique et droit.

32x1h 212 € Salle des Fêtes, sous-sol, 2 place Salle des Fêtes Vendredi 17h30 début 14 sept. code C1804 Lundi 10h début 10 sept. code C1802 début 14 sept. code C1803 Vendredi 10h

ZUMBA

Mardi 19h

Céline Zagala

Êtes-vous prêt à faire la fête pour être en forme ? Tout le monde en piste! Des exercices sans «contraintes», mêlant des mouvements qui vous permettent de rester en forme.

début 11 sept. code C1801

| 32x1h | 212 |
|---------------------------|-----|
| Luttenbach - Salle mairie | |

YIN YOGA: SE RELAXER ET S'ÉTIRER

Céline Zagala

Le « yin yoga » est un yoga très doux, passif, pour s'étirer en profondeur. Il cible les tissus conjonctifs plutôt que d'axer le travail sur les muscles, le Yin yoga permet d'améliorer de façon notable la flexibilité globale du corps.

| 15x1h30 | | 180 € |
|------------------|----------------------|----------------|
| Salle des Fêtes, | sous-sol, 2 place Sa | ılle des Fêtes |
| Lundi 11h | début 10 sept. | code C1818 |
| 16x1h30 | | 192 € |
| Salle des Fêtes, | sous-sol, 2 place Sa | ılle des Fêtes |
| Lundi 11h | début 21 ianvier | code C1819 |

OI GONG

Evelyne Ernst

Renforcement du système immunitaire et auto quérison, découvrir un Qi Gong authentique à travers tous ses aspects, développer le lâcher-prise, grâce à des exercices statiques ou en mouvement.

| 28x1h | | 176 € |
|------------------|-------------------|-----------------|
| Salle des Fêtes, | sous-sol, 2 place | Salle des Fêtes |
| Jeudi 10h45 | début 6 sept. | code C1800 |

INFORMATIQUE À LA CARTE

Pierre Straumann

| 5x2h Salle des Fêtes, | sous-sol, 2 place Sall | 105 € e des Fêtes |
|--------------------------|------------------------|----------------------|
| Jeudi 19h30 | début 18 octobre | C1817 |

L'AOUARELLE PAS A PAS

Marc Wioland

Travail sur différentes techniques, en particulier l'humide sur humide. L'aquarelle se caractérise par une recherche de la lumière et des effets qu'elle crée sur son environnement.

| 4x2h | | 46 € + matériel |
|--------------------|--------------|-----------------|
| Munster - Salle AA | VM - Munster | |
| 1/ 1 1/ 01 | 1/1 1 00 1 | 1 01005 |

| Vendredi 9h | début 28 sept. | code C1805 |
|-------------|------------------|------------|
| Vendredi 9h | début 9 nov. | code C1806 |
| Vendredi 9h | début 11 janvier | code C1807 |

Certificat médical obligatoire pour les activités physiques et sportives 2

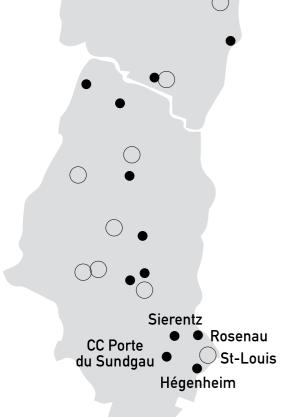
LL I

-

S

—

⋝



Sommaire

| LANGUES Saint-Louis, Hégenheim p. 59-60 |
|---|
| SAINT-LOUIS |
| HÉGENHEIMp. 62 |
| ROSENAU p. 62 |
| SIFRENT7 n 62 |

Apprendre les langues Avec l'UP du Rhin

LES NIVEAUX DE LANGUES

L'UP du Rhin communique sur les niveaux officiels de langues, selon la grille européenne, de A1 à C2. Testez-vous en ligne sur universitepopulaire.fr pour déterminer votre niveau.

A= utilisateur élémentaire, B= utilisateur indépendant, C= utilisateur expérimenté.

L'apprentissage d'une langue nécessite de la constance dans les cours ainsi qu'un travail personnel. Le coût éventuel du matériel n'est pas compris dans le prix.

COURS SUR MESURE

Il est possible de mettre en place des cours personnalisés sur demande. Le tarif est dégressif en fonction du nombre de participants qui se greffent à un nouveau groupe.

Pour en faire la demande, contactez Virginie à virginie@universitepopulaire.fr

| NIVEAU | SÉANCES | JOUR | HEURE | DÉBUT | ANIMATEUR | LIEU | CODE | € |
|------------------|---------------------|-------------------|---------------|------------------|---|--|----------------|----------------|
| ANGLA | AIS | | | | | | | |
| Saint-Lou | is | | | | | | | |
| Débutant | 24x1h30 | Mercredi | 17h45 | | Rosanna Tedeschi | Esp. Loisirs, salle 7 | C1945 | 180 € |
| A1.1 A1.2 | 24x1h30 | Jeudi Mardi | 18h30 9h30 | | Rosanna Tedeschi | Esp. Loisirs, salle 7 | C1913 | 180 € 135 € |
| A1.2 A2 | 18x1h30 24x1h30 | Mardi Lundi | 18h30 | | Rosanna Tedeschi Rosanna Tedeschi | Esp. Loisirs, salle 5 Esp. Loisirs, salle 5 | C1947 C1912 | 180 € |
| Pro A2 | 20x1h30 | Lundi | 9h30 | | Rosanna Tedeschi | Esp. Loisirs, salle 5 | C1912 | 150 € |
| B1 | 24x1h30 | Mardi | 20h | | Sian Perez | Esp. Loisirs, salle 5 | C1918 | 180 € |
| C1 conversation | n24x1h30 | Mercredi | 19h15 | 26 sept. | Rosanna Tedeschi | Esp. Loisirs, salle 7 | C1920 | 180 € |
| Hégenhei | | | | | | | | |
| Déb./faux deb | | Jeudi | 12h45 | 4 oct. | Florence Stephan | Salle des Chênes | C601 | 165€ |
| A1 | 22x2h | Lundi | 8h | ler oct. | Florence Stephan | Salle des Chênes | C602 | 220 € |
| A2 B1 | 22x2h 22x1h30 | Lundi Jeudi | 10h 20h | 1 oct. 4 oct. | Florence Stephan Florence Stephan | Salle des Chênes Salle des Chênes | C603 C604 | 220 € 165 € |
| | | Jeuui | 2011 | 4 001. | riorence otephan | Salic des Glieries | 0004 | 100 € |
| ALLEN | IAND | | | | | | | |
| Saint-Lou | | | | | | | | |
| Débutant | 24x1h30 | Mardi | 18h30 | | Jean-Marc Fritsch | Foyer St Louis, salle 2 | C1902 | 180 € |
| Débutant A1.1 | 24x1h30 24x1h30 | Mercredi Mardi | 20h 18h30 | | Jean-Marc Fritsch Heide-Marie Thiele | Foyer St Louis, salle 2 Foyer St Louis, salle 1 | C1903 C1900 | 180 € 180 € |
| A1.1 A1.2 | 24x11130 24x1h30 | Mardi | 20h | | Heide-Marie Thiele | Foyer St Louis, salle 1 | C1900 | 180 € |
| A1.2 | 24x1h30 | Mercredi | 18h30 | | Jean-Marc Fritsch | Foyer St Louis, salle 2 | C1904 | 180 € |
| A2 | 24x1h30 | Mardi | 20h | | Jean-Marc Fritsch | Foyer St Louis, salle 2 | C1905 | 180 € |
| B1 | 24x1h30 | Jeudi | 18h | 11 oct. | Brigitte Fleck | Esp. Loisirs, salle 5 | C1906 | 180€ |
| B2 | 24x1h30 | Jeudi | 19h30 | 11 oct. | Brigitte Fleck | Esp. Loisirs, salle 5 | C1907 | 180€ |
| Hégenhei | | | | | | | | |
| B1 | 15x1h30 | Mercredi | 19h | 3 oct. | Isabelle Bott | Salle des Chênes | C600 | 113€ |

Salle des Chênes, 2 rue des Chênes à Hégenheim Foyer Saint Louis, 59 rue de Mulhouse à Saint-Louis Espace Loisirs, 56 rue du Dr Hurst à Saint-Louis Maison pour tous, 15b rue de Strasboutq à Saint-Louis

120 €

CODE

70 €

ALSACIEN

SÉANCES JOUR

Saint-Louis

| Tous niveaux 12x1h | Mercredi | 17h30 | 19 sept. | Jean-Marc Fritsch | Foyer St Louis, salle 1 | C1908 |
|--------------------|----------|-------|----------|-------------------|-------------------------|-------|
| | | | | | | |

HEURE DÉBUT ANIMATEUR

ESPAGNOL

Saint-Louis

| Débutant | 24x1h30 | Mercredi | 19h45 | 3 oct. | Adriana Hernandez | Maison pour tous | C1927 | 180 € |
|----------|---------|----------|-------|--------|-------------------|------------------|-------|-------|
| A2-B1 | 24x1h30 | Mercredi | 18h15 | 3 oct. | Adriana Hernandez | Maison pour tous | C1929 | 180 € |
| B2 | 24x1h30 | Mardi | 18h15 | 2 oct. | Adriana Hernandez | Maison pour tous | C1930 | 180€ |
| C1-C2 | 24x1h30 | Mardi | 19h45 | 2 oct. | Adriana Hernandez | Maison pour tous | C1928 | 180 € |

ITALIEN

Saint-Louis

| | Débutant | 24x1h30 | Mercredi | 19h | 26 sept. | D. Ritter-Alessi | Esp. Loisirs, salle 5 | C1909 | 180 € |
|-----------|----------|---------|----------|-------|----------|------------------|-------------------------|-------|-------|
| | A1.1 | 24x1h30 | Mercredi | 17h30 | 26 sept. | D. Ritter-Alessi | Esp. Loisirs, salle 5 | C1910 | 180 € |
| | A2.2 | 24x1h30 | Jeudi | 17h45 | 4 oct. | Laura Giordano | Foyer St Louis, salle 1 | C1926 | 180 € |
| Hégenheim | | | | | | | | | |
| | A1 | 23x1h30 | Lundi | 18h15 | 24 sept. | Sara Maternini | Salle des Chênes | C605 | 197 € |

FLE - FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE

Saint-Louis

genheim

60

| Débutant | 12x1h30 | Mardi | 18h30 | 6 nov. | A définir | A définir | C1942 | 108€ |
|-----------|---------|----------|-------|---------|------------------|-----------------------|-------|-------|
| A1-1 | 24x1h30 | Lundi | 18h15 | 8 oct. | Gabrielle Caspar | Esp. Loisirs, salle 8 | C1921 | 215€ |
| A1-A2 | 24x1h30 | Lundi | 20h | 8 oct. | Gabrielle Caspar | Esp. Loisirs, salle 8 | C1922 | 215€ |
| A2-B1 | 24x1h30 | Mercredi | 19h | 10 oct. | Gabrielle Caspar | Esp. Loisirs, salle 8 | C1923 | 215€ |
| Hégenheim | | | | | | | | |
| Dábutant | 227122 | Mordi | 10615 | 11 cont | M Criananhargar | Calla das Chânas | CCCC | 107.6 |

*LES CONFÉRENCES SONT GRATUITES POUR LES ADHÉRENTS!

Foyer Saint-Louis, salle 2, 59 rue de Mulhouse

Lundi 18h30 8 octobre code C1950 Lundi 18h30 10 décembre code C1951

Saint-Louis

Renseignements:

Martine Brengard, Marie-Laure Guidou. Claudia Hueber, Line Parra (équipe bénévole) saintlouis@universitepopulaire.fr

Inscriptions:

Journée d'inscriptions et renseignements en présence de nombreux animateurs, lundi 10 septembre de 18h à 20h30 au Fover Saint Louis, 59 rue de Mulhouse à Saint-Louis, par courrier à Université Populaire St-Louis. BP 10107, 68303 Saint-Louis CEDEX, ou en ligne sur universitepopulaire.fr

LA DISCIPLINE POSITIVE CONFÉRENCE

Océane Kimmich, formatrice en discipline positive

Un nouvel élan éducatif, une pédagogie par l'encouragement qui permet d'éduguer avec une juste autorité dans la fermeté et la bienveillance. la coopération et la responsabilité.

5 € / Gratuit* Espace Loisirs, salle 2, 56 rue du Dr Hurst

Samedi 14h-17h / dimanche 9h-12h Foyer Saint Louis, 59 rue de Mulhouse

Week-end 6-7 octobre code C1937

SANTÉ & ALIMENTATION CONFÉRENCES

Anita Blenner, naturopathe

1x2h 5 € / Gratuit* Espace Loisirs, salle 2, 56 rue du Dr Hurst LE VEGETARISME OU COMMENT ET POURQUOI REDUIRE SA CONSOMMATION DE VIANDE Quel impact une consommation de viande provoquet-elle sur l'organisme (nos organes émonctoires tels que reins, foie, intestins...), mis à rude épreuve ? Quelles alternatives? Quel impact sur l'environnement (déforestation, pollution, gaspillage)?

Lundi 18h30 17 septembre code C1933

L'ACIDOSE: CAUSES, SIGNES, QUELS EFFETS SUR LA SANTE?

Comment surgit l'acidose ? Quels en sont les causes et remèdes ? Comment préserver un PH idéal ?

Lundi 18h30 24 septembre code C1931

BOOSTER SON SYSTEME IMMUNITAIRE

Comment fortifier son système immunitaire? L'intolérance au gluten - Vitamines et oligo-éléments-Tous les compléments alimentaires.

Lundi 18h30 22 octobre code C1934

L'ALIMENTATION CETTE MEDECINE NATURELLE Détail du régime hypotoxique du professeur Seignalet. Quelle alimentation optimale adopter? Notre façon de manger influence notre santé, comment l'alimentation moderne exerce ses effets néfastes?

5 novembre code C1932

RAGGA DANCEHALL

Espace Loisirs, salle 3, 56 rue du Dr Hurst

début 24 sept. code C1935

165 € + matériel Fover Saint-Louis, salle 1, 59 rue de Mulhouse

| Mercredi 18h début 14 nov. Mercredi 18h début 6 février |
|--|
|--|

TOUS NIVEAUX

| Mercredi 20h | début 14 nov. | code C1915 |
|--------------|-----------------|------------|
| Mercredi 20h | début 6 février | code C1949 |

Hégenheim

Renseignements et inscriptions :

Journée d'inscriptions et renseignements en présence des animateurs, mardi 28 août de 18h à 20h à la Mairie,

Brigitte Garzia-Capdeville, Adjointe au Maire et responsable, Karine Kern (équipe bénévole) 03 89 69 18 54

hegenheim@universitepopulaire.fr

Par courrier à la Mairie, 1 rue de Hagenthal - 68220 Hégenheim ou en ligne sur **universitepopulaire.fr**

COURS DE LANGUES, VOIR PAGES 59-60

Rosenau

Renseignements et inscriptions :

Mairie, 5 rue de Kembs, 68128 Rosenau aux heures d'ouverture, 03 89 68 31 10 rosenau@universitepopulaire.fr

YOGA

Ravinder Singh, Master Yoga Teacher, Formation Yoga Alliance International de Chandigarh (Inde)

Cours adaptés à tous. Nous mélangerons des exercices de respiration, méditation et Hatha Yoga.

12x1h30 148 € Salle Haute Porquerolles, rte du SIPES à Rosenau

Vendredi 17h30 début 14 sept. code C1700 Vendredi 19h début 14 sept. code C1701 Vendredi 17h30 début 11 janv. code C1702 Vendredi 19h début 11 janv. code C1703

Certificat médical obligatoire pour les activités physiques et sportives

Sierentz

Renseignements et inscriptions :

Juan Vizcaïno (bénévole) 03 89 81 51 11

03 89 81 51 11 sierentz@universitepopulaire.fr

Par courrier à la Mairie, Place du Général de Gaulle - 68510 Sierentz ou en ligne sur **universitepopulaire.fr**

AQUARELLE PAS-À-PAS

Evelyne Schmitt

Pour débutants et confirmés. Je vous transmets ma passion pour l'aquarelle vive et joyeuse grâce à ma technique du « pas à pas ». Je vous propose de réaliser vos œuvres figuratives ou contemporaines en respectant vos goûts et votre personnalité.

12x2h 139 € + matériel Maison des associations, rue Hochkirch

Mardi 14h début 9 octobre code C3003 Mardi 14h début 12 mars code C3004

HATHA YOGA

Ravinder Singh, Master Yoga Teacher

Cours adaptés à tous. Nous mélangerons des exercices de respiration, méditation et Hatha Yoga.

12x1h30 148 € Ancien Tribunal, rue Rogg Haas

| Jeudi 17h30 | début 13 sept. | code C3001 |
|-------------|----------------|------------|
| Jeudi 19h15 | début 13 sept. | code C3002 |
| Jeudi 17h30 | début 10 janv. | code C3006 |
| Jeudi 19h15 | début 10 janv. | code C3007 |

SOPHROLOGIE EXISTENTIELLE

Gabrielle Winling, sophrologue RNCP, spécialisée en écoute psychopathologique Ecole ISEBA-ESSA Bordeaux-Colmar

Un temps pour soi dans un espace groupe. Se connecter à la sensation de sa respiration afin de laisser partir le stress. Des mouvements corporels doux pour approfondir le relâchement et un temps de relaxation pour s'accueillir.

13x1h30 176 € La Bascule. 2 rue du Maréchal Foch

Lundi 10h début 10 septembre C3000

Partenariats culturels



20 allée Nathan Katz Mulhouse 03 89 36 28 28 lafilature.org

Chaque saison, La Filature, Scène Nationale propose des spectacles de théâtre, danse, musique, cirque et jeune public. La programmation, ouverte sur la création contemporaine, mêle artistes de renommée internationale et compagnies émergentes, textes contemporains et regards neufs sur le répertoire. Une programmation rendue accessible au public le plus large possible par de multiples actions culturelles ouvertes à tous :

AVANTAGE ADHÉRENTS UP DU RHIN

tournées vers les établissements scolaires.

rencontres, débats, comité de lecture, ateliers... ou

Tarif réduit à 22 € au lieu de 28 € sur la billeterie La Filature, excepté les tarifs « événement ».

Réservation en billeterie, sur présentation de votre carte d'adhérent UP du Rhin (saison 2018-2019), du mardi au samedi de 13h30 à 18h30, ou sur la billeterie en ligne.



10 Avenue de Colmar Mulhouse 03 69 61 84 54 lepalacemulhouse.com

AVANTAGE ADHÉRENTS UP DU RHIN

Tarif réduit sur les places de cinéma à 5,50 € tous les jeudis, et pour toutes les avant-premières, une place achetée = une place offerte.

Présentez votre carte d'adhérent UP du Rhin pour bénéficier de votre avantage.



La Kunsthalle est le centre d'art contemporain de la Ville de Mulhouse, installé à la Fonderie. Avec quatre expositions par an, elle promeut et favorise la création artistique, aussi bien régionale que nationale et internationale. Elle s'adresse à tous les publics à travers un large panel de rendez-vous en lien avec les expositions.



34 rue des Dominicains Guebwiller 03 89 62 21 82 les-dominicains.com

Venez découvrir de nouveaux univers ! Pour la saison 2018-2019, Les Dominicains de Haute-Alsace vous propose des soirées qui font voyager et où tous les genres sont représentés. Envie d'une rencontre dans un salon marocain, d'une soirée disco-pop, d'un cabaret berlinois, d'un ciné-concert sur les rituels indigènes du Brésil, du timbre enchanteur d'une chanteuse franco brésilienne, ou encore de la crème anglaise du chant a capella, ne manquez pas les spectacles!

AVANTAGE ADHÉRENTS UP DU RHIN

Bénéficiez du tarif réduit à 20 € au lieu de 27 € sur tous les spectacles de la saison 2018-2019.

Réservation en billetterie, du mardi au vendredi de 14h à 17h, sur présentation de votre carte d'adhérent UP du Rhin (saison 2018-2019), ou sur la billetterie en ligne.



1 Place Jean Finiels Guebwiller 03 89 75 54 88 cinema-florival.com

AVANTAGE ADHÉRENTS UP DU RHIN Tarif réduit sur les places de cinéma à 6,30 €.

Dufa auta a cata a cata d'a dia frant IID du Dia a a

Présentez votre carte d'adhérent UP du Rhin pour bénéficier de votre avantage.



18 rue du Château Altkirch 03 89 08 82 59 cracalsace.com

Situé à Altkirch, le CRAC Alsace est un centre d'art contemporain dédié à la recherche et à la création qui, à travers la conception d'expositions, d'éditions et d'actions spécifiques de médiation, s'attache à soutenir la production artistique en favorisant la rencontre entre le public, les artistes et les œuvres.

Vous souhaitez devenir partenaire ? Écrivez à amelie@universitepopulaire.fr

S

1

2

-

4

S

_

◀

2

◂

Z

....

2

⋖

_



Tarif non adhérent : 5 € / conférence Gratuit pour les adhérents

(sur présentation de la carte d'adhérent)
Places limitées.

SEPTEMBRE

| OLITI | | _ | | | | |
|---|--|---|---|--|---|--|
| Mardi Jeudi Jeudi Lundi Mardi Jeudi Vendredi Lundi Jeudi Jeudi Vendredi Vendredi Vendredi | 11 sept. 13 sept. 13 sept. 17 sept. 18 sept. 20 sept. 21 sept. 24 sept. 24 sept. 27 sept. 27 sept. 28 sept. 28 sept. | 19h 19h 19h 18h30 18h 19h 18h30 19h30 19h 19h30 15h | Publier son livre aujourd'hui, difficile? La Process Communication Le végétarisme Le végétarisme La bourse: pour qui? Pourquoi? Comment? De l'hynose classique à l'Ericksonienne Le végétarisme L'acidose: quels effets sur la santé? Travailler en Suisse L'acidose: quels effets sur la santé? Découverte de la sophrologie Les emprunts Russes de 1887 à 1993 Porte d'entrée à la méditation | 501 603 C461 C1933 C222 370 398 C1931 177 C462 374 510 362 | Mulhouse Mulhouse Guebwiller Saint-Louis Cernay Mulhouse Mulhouse Guebwiller Mulhouse Mulhouse Mulhouse Mulhouse Mulhouse Mulhouse | p. 38 p. 13 p. 48 p. 61 p. 53 p. 24 p. 26 p. 61 p. 9 p. 48 p. 24 p. 36 p. 23 |
| Vendredi Vendredi Vendredi Mardi Jeudi Vendredi | 2 oct. 4 oct. 5 oct. 5 oct. 8 oct. 10 oct. 12 oct. 12 oct. 12 oct. 16 oct. 18 oct. 19 oct. | 19h 19h 15h 18h30 18h30 20h 15h 20h 19h 19h | D'or et de lumière : l'enluminure La médecine du futur Histoires de petites bêtes Le comportement et la sexualité des animaux Les plantations L'astrologie : guide des moments de notre vie Des mouches dans le bush La discipline positive Le paranormal parlons-en! Une autre vision de l'enseignement Booster son système immunitaire Voyage dans l'univers du Bleu | 414 391 511 477 469 380 512 671 C468 670 C463 513 | Mulhouse Mulhouse Mulhouse Mulhouse Mulhouse Mulhouse Mulhouse Guebwiller Mulhouse Guebwiller Mulhouse | p. 31 p. 26 p. 36 p. 34 p. 34 p. 25 p. 36 p. 17 p. 47 p. 47 p. 48 p. 36 |
| Vendredi Lundi Mardi | 19 oct. 22 oct. 23 oct. | 19h 18h30 18h30 | Yoga et pensée indienne Booster son système immunitaire Le végétarisme | 533 C1934 C253 | Mulhouse Saint-Louis Ensisheim | p. 22 p. 61 p. 50 |

NOVEMBRE

| NUVEMBRE | | | | | | |
|--|----------|-------|---|-------|-------------|-------|
| Lundi | 5 nov. | 18h30 | L'alimentation, cette médecine naturelle | C1932 | Saint-Louis | p. 61 |
| Mercredi | 7 nov. | 19h | Les accidents domestiques | 386 | Mulhouse | p. 25 |
| Jeudi | 8 nov. | 19h | L'alimentation, cette médecine naturelle | C464 | Guebwiller | p. 48 |
| Vendredi | 9 nov. | 15h | Le grand siècle de Saint-Petersbourg | 514 | Mulhouse | p. 36 |
| Vendredi | 9 nov. | 18h | Booster son système immunitaire | 397 | Mulhouse | p. 26 |
| Lundi | 12 nov. | 18h30 | Mise en hivernage et tailles | 470 | Mulhouse | p. 34 |
| Mercredi | 14 nov. | 20h | L'échec sous l'oeil de l'astrologie | 381 | Mulhouse | p. 25 |
| Jeudi | 15 nov. | 18h30 | L'acidose : quels effets sur la santé ? | C254 | Ensisheim | p. 50 |
| Jeudi | 15 nov. | 19h | La kinésiologie | 339 | Mulhouse | p. 21 |
| Jeudi | 15 nov. | 19h | Les temples d'Angkor à vélo | C465 | Guebwiller | p. 49 |
| Vendredi | 16 nov. | 15h | L'entraînement mental | 515 | Mulhouse | p. 36 |
| Mardi | 20 nov. | 20h | Ondes et santé | 388 | Mulhouse | p. 26 |
| Jeudi | 22 nov. | 19h | Le pouvoir de l'aromathérapie | 392 | Mulhouse | p. 26 |
| Vendredi | 23 nov. | 15h | Henri Cetty, un sacré curé | 516 | Mulhouse | p. 36 |
| Vendredi | 23 nov. | 18h | L'alimentation, cette médecine naturelle | 399 | Mulhouse | p. 26 |
| Jeudi | 29 nov. | 18h30 | Booster son système immunitaire | C255 | Ensisheim | p. 50 |
| Vendredi | 30 nov. | 15h | Dans le cirque glaciaire du lac des truites | 517 | Mulhouse | p. 36 |
| DÉCEMBRE Dans le cirque giaciaire du lac des truites 517 Mulnouse p. 36 | | | | | | |
| Lundi | 3 déc. | 18h30 | La conservation des fruits | 471 | Mulhouse | p. 34 |
| Jeudi | 6 déc. | 19h | La Process Communication | C466 | Guebwiller | p. 45 |
| Vendredi | 7 déc. | 15h | La femme dans le légendaire alsacien | 518 | Mulhouse | p. 36 |
| Jeudi | 13 déc. | 18h30 | L'alimentation, cette médecine naturelle | C256 | Ensisheim | p. 50 |
| Jeudi | 13 déc. | 19h | La discipline positive | C469 | Guebwiller | p. 45 |
| Vendredi | 14 déc. | 15h | Les Nativités dans la peinture européenne | 519 | Mulhouse | p. 36 |
| Vendredi | 21 déc. | 15h | Vaincre les rhumatismes | 520 | Mulhouse | p. 36 |
| v Ci idi Cui | Z 1 aco. | 1011 | valifore teo marriadornes | 020 | Maniodoc | p. 00 |

Billetterie sur place, Inscription en ligne avant le début de la conférence vivement conseillée. Retrouvez l'intégralité du programme d'activités en brochure ou sur www.universitepopulaire.fr



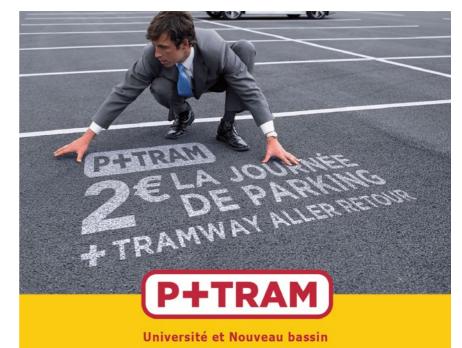
Nous vous accompagnons dans tout ce qui vous donne envie d'avancer

➤ CIC Est 40, rue de la Sinne 68100 MULHOUSE









Beau stationnement, proche centre-ville, aller/retour gratuit en tramway!*

*Gratuit pour tous les occupants de la voiture, jusqu'à 7 personnes.













Le plein d'activités près de chez vous!



... il y a forcément des activités près de chez vous !



Conception / création : UP du Rhin

Rejoignez l'équipe de l'UP du Rhin!

Prenez part à la vie de l'association

Pour plus d'informations

Amandine DOUCY amandine@universitepopulaire.f

Devenez bénévole!

> Devenez animateur!

