

PROGRAMME D'ACTIVITÉS

1 9 2 0

HAUT-RHIN

LANGUES
BIEN-ÊTRE & LOISIRS
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL
FORMATIONS

UP DU RHIN

universitepopulaire.fr

Inspirez
Aspirez



UNIVERSITÉ
POPULAIRE

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 y 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



03 89 46 48 48

contact@universitepopulaire.fr

Siège UP du Rhin :

Cour des Chaînes
13 rue des Franciscains
68100 Mulhouse

TARIFS RÉDUITS

Etudiant -10%, CE + ou Cezam

-5%. Les réductions sont individuelles, ne s'appliquent pas sur la cotisation et sur certaines activités (voir 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 68-66). **Tarifs réduits chez nos partenaires culturels** (voir page 67). Retirez votre carte d'adhérent dans votre antenne ou au siège à Mulhouse.



**S'INSCRIRE SUR
PLACE À MULHOUSE**

**Septembre et octobre sauf
congés scolaires :**

13h-19h du lundi au
vendredi, sauf mercredi
10h-12h / 13h-19h.

**Janvier et première
semaine de février :**

Fermeture à 18h

**Autre périodes et congés
scolaires :**

Fermeture à 17h



**S'INSCRIRE
EN LIGNE**

Les activités, les
brochures, les
coordonnées de votre
antenne, ...

Paiement sécurisé sur
universitepopulaire.fr



**S'INSCRIRE 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)



**S'INSCRIRE
PAR COURRIER**

Envoyez votre chèque +
le bulletin d'inscription
ci-contre au siège à
Mulhouse ou dans votre
antenne à l'adresse
indiquée en brochure (voir
sommaire).

LANGUES UP DU RHIN

Langues Mulhouse et M2A p. 5-11

Préparer et passer le TOEIC (anglais) et Bright (allemand) à Mulhouse..... p. 5-6
Mulhouse et Kingersheim p. 7-11

Langues vallées et vignoble p. 12-13

Guebwiller, Thann, Cernay, Ensisheim, Munster, Masevaux..... p. 12-13

Langues région frontalière p. 14-15

Saint-Louis, Hégenheim, Sierentz, Rosenau, UP Regio p. 14-15

MULHOUSE

Développement personnel et pro p. 17-23

Communication p. 17-18
Expression p. 18-19
Développement personnel p. 20-21
Pédagogie et remise à niveau p. 23

Sport et bien-être p. 24-31

Activités sportives diverses p. 24-25
Fitness et danse p. 26
Yoga p. 27
Détente p. 28-30
Santé p. 31

Loisirs p. 32-42

Informatique et loisirs numériques p. 32-33
Vidéo et photographie p. 33
Ateliers créatifs p. 34-35
Avec la HEAR p. 36
Musique et chant p. 37-38
Cuisine et oenologie p. 39
Environnement et sorties p. 39
Culture générale p. 40-42

MZA

Lutterbach p. 43

Bassin Potassique p. 44-45

VALLÉES

Guebwiller p. 48-53

Ensisheim p. 53

Thann, Soppe-le-bas, Masevaux p. 54-55

Cernay p. 56-57

Pfaffenheim p. 57-58

Munster p. 58-59

RÉGION FRONTALIÈRE

Saint-Louis p. 61-62

Hégenheim p. 62

Sierentz p. 63

Rosenau p. 63

UP Regio p. 64-65

UP DU RHIN

Partenaires culturels p. 67

Conférences p. 68-69

Bulletin d'inscription p.71

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 universitepopulaire.fr.

L'UP DU RHIN ET LA CULTURE RHÉNANE



L'Université Populaire du Rhin plonge ses racines dans les principes fondateurs de l'humanisme rhénan. Elle se nourrit de ce patrimoine qu'elle porte en elle, jusqu'à son appellation qui se réfère au fleuve mythique. L'Association revendique fièrement les principes défendus par les humanistes régionaux en affirmant sa foi dans l'émergence des qualités fondamentales de chacun de ses adhérents.

APPRENDRE LES LANGUES À L'UNIVERSITÉ POPULAIRE DU RHIN

Votre parcours en langues à l'UP du Rhin

Le programme de langues de l'Université Populaire est très riche afin de répondre à tous les besoins et toutes les motivations.

Pour le travail

Vous recherchez un emploi et souhaitez booster votre CV ? Apprendre une nouvelle langue ou renforcer son niveau est un excellent moyen d'ouvrir de nouveaux horizons professionnels. Vous avez un objectif concret et souhaitez certifier votre niveau en anglais ou en allemand ? L'UP du Rhin vous propose désormais la possibilité de vous préparer ou de passer les tests **TOEIC (anglais)** ou **Bright (allemand)**, voir page 5-6.

Pour le loisir :

Vous avez du temps libre, vous êtes curieux(se) de nature et passionné(e) par les langues et cultures étrangères ? Découvrez le programme très varié que vous offre l'UP du Rhin : pas moins de 13 langues vous sont proposées.

Pour les voyages :

Vous avez un projet de voyage à l'étranger ? Apprenez la langue locale afin de communiquer plus facilement sur place ! Imprégnez-vous de la culture locale en vous familiarisant avec la langue.

Cours sur mesure

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

Pour en faire la demande, écrivez à contact@universitepopulaire.fr

Adresses de vos lieux de cours

Kingersheim

CREA, 27 rue de Hirschau

Mulhouse

UP19, 20 avenue Kennedy

KEDI, 25 allée Gluck

CdC, Cour des Chaînes, 15 rue des Franciscains

Maison Loewenfels, 44 rue des Franciscains

Chez l'animatrice, adresse à l'inscription

Guebwiller

Maison Ritter, 12 rue du Maréchal Joffre

Lycée Théodore Deck, 5 rue des Chanoines

Thann

CSC Omeyer, 13 rue Robert Schuman

Cercle Saint Thiébaud, 22 rue Kléber

Cernay

Maison des asso, 1A faubourg des Vosges

Ensisheim

Ecole Jean Rasser, 10 rue Jean Rasser

Munster

Lycée Kirschleger, 8 rue du Dr Heid

Masevaux

Espace Claude Rich, 2 rue Mal de Tassigny

Saint-Louis

Espace Loisirs, 56 rue du Dr Hurst

Foyer Saint Louis, 59 rue de Mulhouse

Maison pour Tous, 15b rue de Strasbourg

Hégenheim

Salle des Chênes, 2 rue des Chênes

Maison du Rabbin, rue de Hagenthal

Bantzenheim

Ecole Primaire, 14 rue de l'Eglise

Fessenheim

La Ruhe, 1 rue de l'Europe

L'UP DU RHIN À MULHOUSE *Nouveau*

Centre d'examen et de préparation au TOEIC (anglais) et au BRIGHT (allemand)

Qu'est-ce que le TOEIC et le Bright ?

Les tests **TOEIC** (Test Of English for International Communication) et **Bright** sont **des examens standardisés de langues reconnus internationalement** par la plupart des établissements d'enseignement supérieur, universités et entreprises.

Ces tests permettent au candidat de **justifier d'un certain niveau en anglais pour le TOEIC ou dans 11 autres langues pour le Bright** (anglais, français, allemand, italien, espagnol, portugais, chinois, flamand, néerlandais, suédois et russe).

Passer une certification en langues peut être un atout considérable dans différentes situations : booster son CV dans le cadre d'une recherche d'emploi, accéder à de grandes écoles dans le cadre d'une poursuite d'études, ...

Se préparer au TOEIC (anglais) ou au Bright (allemand) avec l'UP du Rhin à Mulhouse

Pour répondre à une demande récurrente de ses adhérents, l'UP du Rhin offre désormais la possibilité de se préparer et de passer le **TOEIC Anglais** ou le **Bright Allemand**.

Le niveau minium requis est le A2.2 / B1.

Deux formules sont modulables en fonction des disponibilités ou des besoins du candidat : **préparation intensive d'une durée de trois mois** à raison de 4h par jours du lundi au vendredi ou **préparation longue d'une durée d'un semestre** à raison de deux séances de 3h par semaine.

Sont également proposés par l'Université Populaire dans le cadre de ces préparations au TOEIC anglais et au Bright allemand, **des ateliers pratiques et professionnels de 4h les samedis matin** tout au long de l'année.

Découvrez **pages 6 et 7** le programme et choisissez la formule la plus adaptée à vos besoins.

Passer le TOEIC (anglais) ou le Bright (allemand) avec l'UP du Rhin à Mulhouse

L'Université Populaire du Rhin à Mulhouse devient, à partir de la rentrée 2019, **centre d'examen TOEIC et Bright**.

Ainsi, les formules intensives ou longues pourront-elles se solder par le passage de l'un ou l'autre de ces tests. De plus, les adhérents qui n'ont pas suivi les préparations auront la possibilité de se présenter en candidats libres.

Tarif TOEIC Anglais : 108 € / Tarif examen Bright Allemand : 65 €

Pour passer le TOEIC anglais ou le Bright allemand à Mulhouse, il suffit de contacter l'UP du Rhin à **contact@universitepopulaire.fr**.

Compte Personnel de Formation, CPF Utilisez le CPF pour suivre une de nos formations certifiantes inscrites sur la liste universelle pour le TOEIC et le Bright !

Préparation TOEIC anglais

La date de démarrage peut être ajustable en fonction des inscriptions.

Formation intensive anglais Joëlle Régnier et Cécile Stoffelbach

4h de cours par jour dispensés du lundi au vendredi pendant 3 mois pour une atteinte rapide de l'objectif.

UP19, 20 avenue Kennedy 3816 €

Lun-ven 8h-12h début 30/09 code 4MU938

Formation longue anglais Emilie Revel et Déborah Ivaha

Cette formation plus longue est dispensée sur une durée d'un semestre avec des cours de 3h deux fois par semaine.

UP19, 20 avenue Kennedy 2862 €

Mar+jeu 18h-21h début 01/10 code 4MU939

Les incontournables en anglais

Se préparer à une recherche d'emploi en anglais ou renforcer son niveau dans un domaine précis, grâce à un atelier de 4h le samedi matin.

UP19, 20 avenue Kennedy 40 €

Grammaire et conjugaison Emilie Revel

Samedi 8h-12h 19/10 code 4MU927

Compréhension orale Déborah Ivaha

Samedi 8h-12h 26/10 code 4MU930

Prononciation Nathalia Hassenforder

Samedi 8h-12h 09/11 code 4MU934

Créer son CV en anglais Myroslava Geny

Samedi 8h-12h 16/11 code 4MU922

Lettre de motivation en anglais Cécile

Stoffelbach

Samedi 8h-12h 23/11 code 4MU924

Préparer son entretien d'embauche en anglais

Myroslava Geny

Samedi 8h-12h 30/11 code 4MU926

Préparation Bright allemand

La date de démarrage peut être ajustable en fonction des inscriptions.

Formation intensive allemand Arnold Roland

4h de cours par jour dispensés du lundi au vendredi pendant 3 mois pour une atteinte rapide de l'objectif.

UP19, 20 avenue Kennedy 3816 €

Lun-ven 8h-12h début 30/09 code 4MU935

Formation longue allemand Marie-Joséphine Latuner & Marguerite Kubler

Cette formation plus longue est dispensée sur une durée d'un semestre avec des cours de 3h deux fois par semaine.

UP19, 20 avenue Kennedy 2862 €

Mar+jeu 18h-21h début 01/10 code 4MU940

Les incontournables en allemand

Se préparer à une recherche d'emploi en allemand ou renforcer son niveau dans un domaine précis, grâce à un atelier de 4h le samedi matin.

UP19, 20 avenue Kennedy 40 €

Les déclinaisons Marguerite Kubler

Samedi 8h-12h 19/10 code 4MU931

Le pluriel Marguerite Kubler

Samedi 8h-12h 26/10 code 4MU932

Les genres Christine Meyer

Samedi 8h-12h 09/11 code 4MU933

Grammaire et conjugaison M.-Joséphine Latuner

Samedi 8h-12h 16/11 code 4MU928

Compréhension orale Christine Meyer

Samedi 8h-12h 23/11 code 4MU929

Créer son CV en allemand Marguerite Kubler

Samedi 8h-12h 30/11 code 4MU921

Lettre de motivation en allemand Mohar Boeglin

Samedi 8h-12h 07/12 code 4MU923

Préparer son entretien d'embauche en allemand

Marguerite Kubler

Samedi 8h-12h 14/12 code 4MU925

Anglais cours hebdomadaires

| Niveau | Séances | Jour | Heure | Début | Animateur | Lieu | Code | Prix |
|---------------------------|---------|----------|-------|-------|-----------|------|--------|-------|
| KINGERSHEIM | | | | | | | | |
| A1.2 | 24x1h30 | mardi | 20h | 01/10 | M. Starck | CREA | 4BP001 | 212 € |
| A2.1 | 24x1h30 | mardi | 18h30 | 01/10 | M. Starck | CREA | 4BP002 | 212 € |
| B1 | 24x1h30 | mercredi | 18h30 | 02/10 | M. Starck | CREA | 4BP003 | 212 € |
| B1/B2 conversation | 24x1h30 | mercredi | 20h | 02/10 | M. Starck | CREA | 4BP004 | 212 € |

MULHOUSE

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|---------|----------|-------|-------|------------|------|--------|-------|
| Débutant voyage | 10x2h | vendredi | 14h | 04/10 | E. Revel | UP19 | 4MU009 | 131 € |
| A1 | 12x1h30 | lundi | 9h | 07/10 | R. Salaria | UP19 | 4MU022 | 117 € |
| A1 | 12x1h30 | vendredi | 18h30 | 27/09 | D. Megre | UP19 | 4MU020 | 117 € |
| A1.2 | 12x2h | lundi | 14h | 30/09 | E. Revel | UP19 | 4MU001 | 150 € |
| A1.2 | 24x1h30 | mercredi | 18h30 | 02/10 | P. De Rosa | UP19 | 4MU018 | 212 € |
| A2 | 12x1h30 | lundi | 10h30 | 07/10 | R. Salaria | UP19 | 4MU023 | 117 € |
| A2 | 24x1h30 | mercredi | 16h30 | 02/10 | P. De Rosa | UP19 | 4MU017 | 212 € |
| B1 | 12x2h | vendredi | 9h | 04/10 | C. Kuhn | UP19 | 4MU004 | 151 € |
| B1 conversation | 12x1h30 | vendredi | 16h30 | 27/09 | D. Megre | UP19 | 4MU019 | 121 € |
| B1 et + conversation | 12x1h30 | lundi | 18h30 | 07/10 | R. Salaria | UP19 | 4MU024 | 121 € |
| B1.1 | 12x2h | mardi | 9h | 01/10 | C. Kuhn | UP19 | 4MU014 | 151 € |
| B1.1 | 12x2h | jeudi | 14h | 03/10 | E. Revel | UP19 | 4MU006 | 151 € |
| B1.2 | 12x2h | jeudi | 9h | 03/10 | C. Kuhn | UP19 | 4MU011 | 151 € |
| B1.2 | 12x2h | vendredi | 9h | 27/09 | E. Revel | UP19 | 4MU002 | 151 € |
| B1.2 | 12x2h | mardi | 14h | 24/09 | E. Revel | UP19 | 4MU003 | 151 € |
| B2 | 24x1h30 | mercredi | 18h30 | 25/09 | F. Macher | UP19 | 4MU007 | 212 € |
| B2/C1 conversation | 12x1h30 | jeudi | 14h15 | 03/10 | H. Cheal | UP19 | 4MU008 | 121 € |
| B2.1 | 12x2h | lundi | 9h30 | 07/10 | C. Kuhn | UP19 | 4MU015 | 151 € |
| B2.2 | 12x2h | mercredi | 18h | 02/10 | C. Kuhn | UP19 | 4MU012 | 151 € |
| C1 | 12x1h30 | jeudi | 9h15 | 03/10 | E. Revel | UP19 | 4MU005 | 121 € |
| C1 | 12x2h | mercredi | 14h15 | 02/10 | C. Kuhn | UP19 | 4MU013 | 152 € |

Prononciation

Rachita Salaria

Faites-vous enfin comprendre ! Niveau A1 et A2.
 1x3h 30 €
 UP19, 20 avenue Kennedy, Mulhouse
 Samedi 9h 19/10 code 4MU025

Senior's club

Yolande Vonesch

Rafraîchir sa mémoire, consolider ses acquis, enrichir son vocabulaire et se faire plaisir ! Niveau B1.
 12x1h30 117 €
 UP19, 20 avenue Kennedy, Mulhouse
 Vendredi 9h30 début 20/09 code 4MU016

Anglais business

Simona Grisendi

Enrichir les compétences lexicales dans le domaine professionnel (entretien d'embauche, management, carrière...). Méthode basée sur une approche orale : présentations et jeux de rôle. Niveau A2 et +.
 12x1h15 98 €
 KEDI, 25, allée Gluck, Mulhouse
 Jeudi 12h début 03/10 code 4MU021

L'anglais dans la valise

Claire Dervishaj

Nouveau

Développez des automatismes grâce à la mémorisation ludique de vocabulaire et d'expressions au travers de mises en situation. Niveau A2.
 1x3h 23 €
 UP19, 20 avenue Kennedy, Mulhouse
 Samedi 9h 16/11 code 4MU026

Allemand cours hebdomadaires

| Niveau | Séances | Jour | Heure | Début | Animateur | Lieu | Code | € |
|---------------------------|---------|----------|-------|-------|-----------------|------|--------|-------|
| Débutant | 12x1h30 | samedi | 9h | 28/09 | C. J. Fornage | UP19 | 4MU093 | 117 € |
| Débutant | 10x2h | jeudi | 18h30 | 10/10 | C. Erdenkauffer | UP19 | 4MU089 | 127 € |
| A1 | 12x1h30 | samedi | 10h30 | 28/09 | C. J. Fornage | UP19 | 4MU094 | 117 € |
| A1 | 12x1h30 | lundi | 18h30 | 07/10 | C. Fleischer | UP19 | 4MU075 | 117 € |
| A1.1 | 24x1h30 | lundi | 18h30 | 07/10 | C. Erdenkauffer | UP19 | 4MU086 | 212 € |
| A1.2 | 10x3h | samedi | 9h | 12/10 | C. Erdenkauffer | UP19 | 4MU084 | 183 € |
| A1/A2 conversation | 10x1h30 | vendredi | 18h30 | 11/10 | C. Erdenkauffer | UP19 | 4MU090 | 98 € |
| A2 intensif | 10x3h | samedi | 9h | 21/09 | JM. Fritsch | UP19 | 4MU091 | 183 € |
| A2 | 10x3h | samedi | 9h | 11/01 | C. Erdenkauffer | UP19 | 4MU085 | 183 € |
| A2.1 | 12x2h | jeudi | 9h | 03/10 | C. Bury | UP19 | 4MU073 | 154 € |
| A2.2 | 12x2h | mardi | 9h | 01/10 | C. Bury | UP19 | 4MU072 | 154 € |
| B1 | 10x2h | mercredi | 18h30 | 09/10 | C. Erdenkauffer | UP19 | 4MU088 | 127 € |
| B1/B2 conversation | 10x1h30 | mardi | 18h30 | 08/10 | C. Fleischer | UP19 | 4MU074 | 98 € |
| B2 | 10x2h | mardi | 18h30 | 08/10 | C. Erdenkauffer | UP19 | 4MU087 | 127 € |

Allemand semaines intensives

| Niveau | Séances | Jour | Heure | Début | Animateur | Lieu | Code | € |
|-----------------|---------|-------------|-------|-------|-----------------|------|--------|-------|
| Débutant | 15x2h | lun-ven | 18h30 | 16/09 | C. Erdenkauffer | UP19 | 4MU078 | 183 € |
| Débutant | 15x1h30 | lun-ven | 20h30 | 02/12 | C. Erdenkauffer | UP19 | 4MU081 | 142 € |
| Débutant | 15x2h | mar/ven | 18h30 | 14/01 | C. Erdenkauffer | UP19 | 4MU082 | 183 € |
| A1 | 10x2h | lun-ven | 18h30 | 21/10 | C. Erdenkauffer | UP19 | 4MU079 | 127 € |
| A1 | 15x1h30 | mar/ven | 20h30 | 14/01 | C. Erdenkauffer | UP19 | 4MU083 | 142 € |
| A1 | 5x2h | lun-ven | 18h30 | 09/09 | C. Erdenkauffer | UP19 | 4MU077 | 65 € |
| A1.1 | 10x1h30 | mar/lun-ven | 20h30 | 12/11 | C. Erdenkauffer | UP19 | 4MU080 | 98 € |

L'allemand dans la valiseClaire Dervishaj *Nouveau*

Développez des automatismes grâce à la mémorisation ludique de vocabulaire et d'expressions au travers de mises en situation. Niveau A2.

1x3h 23 €

UP19, 20 avenue Kennedy

Samedi 9h 09/11 code 4MU099

Immersion pro : premiers pas vers l'autonomie

Daolinda Da Silva

Une semaine, en immersion, pour se familiariser avec l'allemand et utiliser dans un cadre professionnel, les compétences acquises. Niveau A2 minimum. Pause entre 12h et 13h.

5x6h 202 €

KEDI, 25 allée Gluck

Lun-ven 9h-16h du 26 au 30/08 code 4MU097

Les métiers de la santéDaolinda Da Silva *Nouveau*

Apprentissage du vocabulaire de base des métiers de la santé permettant d'interagir avec les patients et leur famille. Niveau A2 minimum. Pause entre 12h et 13h.

2x6h 96 €

KEDI, 25 allée Gluck

Sam et dim 9h-16h 16 et 17/11 code 4MU096

Préparation à l'entretien d'embaucheDaolinda Da Silva *Nouveau*

Pour être sûr d'être à l'aise le jour J dans une langue qui n'est pas la vôtre. Mettez toutes les chances de votre côté ! Pause entre 12h et 13h.

1x6h 48 €

Kedi, 25 allée Gluck

Samedi 9h-16h 12/10 code 4MU095



Le statut des frontaliers

Conférence

Julien Kurtz, chargé de mission auprès de l'Infobest Palmrain

Aborder sereinement le marché suisse et /ou allemand : sécurité sociale, assurance maladie, chômage, impôts, reconnaissance des diplômes,...

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

Lundi 19h 07/10 code 4MU092



Travailler en Suisse

Conférence

Sabine Lubow, conseillère en communication

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

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

Lundi 19h30 04/11 code 4MU076



Schwyzerdütsch

Sabine Lubow, conseillère en communication

Familiarisez-vous avec le parler suisse alémanique de nos voisins, ouvrez-vous des portes, créez la surprise.

12x1h30 139 €
*
UP19, 20 avenue Kennedy

Débutant

Jeudi 18h30 début 07/11 code 4MU321

Continuant

Samedi 9h début 09/11 code 4MU322

Conversation

Samedi 10h30 début 09/11 code 4MU323

Cours sur mesure, voir page 4

Retrouvez les adresses de vos lieux de cours page 4

* Les conférences sont gratuites pour les adhérents

Alsacien

Avec le soutien de l'OLCA, Office pour la Langue et la Culture d'Alsace

Apprendre l'alsacien avec plaisir et efficacité.

Débutants Edgar Zeidler

12x1h30 108 €
*
UP19

Jeudi 18h30 03/10 code 4MU255

Elsasserdütsch Club Evelyne Troxler

Fir dia wu mehr odder wenig Elsasserdütsch reda können un wann Fortschritt mache : kumma züa uns in der Club, mr diskütiara, lasa... un trinka Gsundheit. Prévoir 5 €/séance à remettre à l'animatrice. Cours tous les 15 jours.

10x1h30 Gratuit pour les adhérents
*
Chez l'animatrice, adresse communiquée à l'inscription

Vendredi 18h30 04/10 code 4MU098

La radio des Mulhousiens !



Émilie, informée, connectée et toujours en musique !

EN FM PARTOUT EN ALSACE ET SUR L'APPLI



Espagnol cours hebdomadaires

| Niveau | Séances | Jour | Heure | Début | Animateur | Lieu | Code | € |
|---------------------------|---------|----------|-------|-------|---------------------|------|--------|-------|
| Débutant | 12x1h30 | jeudi | 17h30 | 26/09 | F. Alhambra Garrido | UP19 | 4MU216 | 117 € |
| Débutant voyage | 12x1h30 | mardi | 14h30 | 01/10 | J. Zorita | UP19 | 4MU209 | 117 € |
| Débutant voyage | 10x1h30 | jeudi | 18h30 | 03/10 | Y. Puerto Reina | UP19 | 4MU206 | 98 € |
| A1 | 12x1h30 | mercredi | 18h30 | 25/09 | Y. Puerto Reina | UP19 | 4MU204 | 117 € |
| A2 | 12x1h30 | mardi | 18h30 | 01/10 | J. Zorita | KEDI | 4MU211 | 117 € |
| A2.1 | 12x1h30 | lundi | 14h30 | 23/09 | C. Puyou-thiery | UP19 | 4MU207 | 117 € |
| A2.1 | 12x1h30 | jeudi | 18h | 26/09 | C. Puyou-thiery | KEDI | 4MU208 | 117 € |
| A2.3 | 12x1h30 | lundi | 16h30 | 30/09 | F. Alhambra Garrido | UP19 | 4MU215 | 117 € |
| B1 | 12x1h30 | lundi | 18h30 | 30/09 | J. Zorita | KEDI | 4MU212 | 121 € |
| B1/B2 conversation | 12x1h30 | mercredi | 14h15 | 25/09 | Y. Puerto Reina | UP19 | 4MU205 | 121 € |
| B2 | 12x1h30 | mercredi | 18h30 | 02/10 | J. Zorita | UP19 | 4MU210 | 121 € |
| C1 | 12x1h30 | jeudi | 18h30 | 03/10 | J. Zorita | UP19 | 4MU213 | 121 € |

Lespagnol dans la valise

Joni Zorita

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

5x2h 75 €
UP19, 20 avenue Kennedy

Lun-ven 18h30 du 21 au 25/10 code 4MU214

L'italien à travers sa cuisine

Josephine Ruccolo Colombo

Pour les amoureux de la langue et de la cuisine italiennes. Une façon originale d'enrichir son vocabulaire, sa grammaire et son livre de recettes. Parler un italien coloré : vert basilic, blanc mozzarella et rouge tomate ! Niveau A2 et +.

12x1h30 130 €
UP19, 20 avenue Kennedy

Lundi 16h30 début 07/10 code 4MU155

Italien cours hebdomadaires

| Niveau | Séances | Jour | Heure | Début | Animateur | Lieu | Code | € |
|-----------------------------|---------|----------|-------|-------|--------------------|------|--------|-------|
| Débutant | 12x1h30 | lundi | 10h30 | 07/10 | A. Galtieri | UP19 | 4MU163 | 117 € |
| Débutant | 24x1h30 | lundi | 14h30 | 07/10 | J. Ruccolo Colombo | UP19 | 4MU153 | 212 € |
| Débutant | 24x1h30 | vendredi | 17h30 | 27/09 | S. Grisendi | UP19 | 4MU167 | 212 € |
| A1 | 24x1h30 | mercredi | 14h45 | 02/10 | L. Giordano | UP19 | 4MU165 | 212 € |
| A1 | 12x1h30 | jeudi | 16h30 | 10/10 | J. Ruccolo Colombo | UP19 | 4MU158 | 117 € |
| A1.2 | 12x1h30 | jeudi | 10h30 | 10/10 | A. Galtieri | UP19 | 4MU162 | 117 € |
| A1.2 | 24x1h30 | jeudi | 18h30 | 10/10 | J. Ruccolo Colombo | UP19 | 4MU157 | 212 € |
| A2 | 12x1h30 | jeudi | 9h | 10/10 | A. Galtieri | UP19 | 4MU161 | 117 € |
| A2 | 12x1h30 | mardi | 18h30 | 08/10 | J. Ruccolo Colombo | UP19 | 4MU156 | 117 € |
| A2.1 | 12x1h30 | mardi | 14h30 | 08/10 | J. Ruccolo Colombo | UP19 | 4MU154 | 117 € |
| A2.2 | 24x1h30 | mercredi | 16h30 | 02/10 | L. Giordano | UP19 | 4MU166 | 212 € |
| B1 conversation | 12x1h30 | lundi | 9h | 07/10 | A. Galtieri | UP19 | 4MU160 | 121 € |
| B2 | 12x1h30 | jeudi | 14h15 | 10/10 | G. Horn Di Loreto | UP19 | 4MU164 | 121 € |
| B2 et + conversation | 12x1h30 | mardi | 10h | 08/10 | G. Horn Di Loreto | UP19 | 4MU159 | 121 € |

Cours sur mesure, voir page 4

Retrouvez les adresses de vos lieux de cours page 4

FLE - cours hebdomadaires et intensifs

| Niveau | Séances | Jour | Heure | Début | Animateur | Lieu | Code | € |
|--------|---------|------|-------|-------|-----------|------|------|---|
|--------|---------|------|-------|-------|-----------|------|------|---|

FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE COURS HEBDOMADAIRES

| | | | | | | | | |
|---------------------------|---------|----------|-------|-------|----------------|------|--------|-------|
| Débutant | 12x1h30 | jeudi | 18h30 | 07/11 | T. Korichi | UP19 | 4MU282 | 112 € |
| A1 | 12x2h | mercredi | 9h | 06/11 | Tessa Korichi | UP19 | 4MU283 | 153 € |
| A1 / A2 | 12x2h | mardi | 9h | 05/11 | M-G. Bourgeois | UP19 | 4MU279 | 153 € |
| A2 | 12x2h | mercredi | 14h | 06/11 | T. Korichi | UP19 | 4MU284 | 153 € |
| A2/B1 conversation | 12x1h30 | mardi | 18h30 | 05/11 | T. Korichi | UP19 | 4MU285 | 112 € |
| B1 | 12x2h | samedi | 9h30 | 09/11 | M-G. Bourgeois | UP19 | 4MU281 | 153 € |
| B1/B2 intensif | 12x2h30 | samedi | 9h | 09/11 | K. Partouche | Kedi | 4MU288 | 182 € |

FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE SEMAINES INTENSIVES

| | | | | | | | | |
|--------------------------|-------|-------------|----|-------|----------------|------|--------|-------|
| Débutant intensif | 8x2h | lun+mer+jeu | 9h | 02/10 | M-G. Bourgeois | UP19 | 4MU277 | 102 € |
| A1/A2 intensif | 20x2h | lun+jeu | 9h | 14/11 | M-G. Bourgeois | UP19 | 4MU278 | 255 € |
| A1/A2 intensif | 5x3h | lun-ven | 9h | 07/10 | Tessa Korichi | UP19 | 4MU286 | 96 € |
| A2/B1 intensif | 5x3h | lun-ven | 9h | 14/10 | Tessa Korichi | UP19 | 4MU287 | 96 € |

FLE - Préparation au DELF niveau B1

Valider ses compétences en français grâce au diplôme DELF B1.

| Niveau | Séances | Jour | Heure | Début | Animateur | Lieu | Code | € |
|--------|---------|------|-------|-------|-----------|------|------|---|
|--------|---------|------|-------|-------|-----------|------|------|---|

| | | | | | | | | |
|--------------------|-------|----------|----|-------|----------------|------|--------|-------|
| Objectif B1 | 18x2h | Mercredi | 9h | 13/11 | M-G. Bourgeois | UP19 | 4MU280 | 230 € |
|--------------------|-------|----------|----|-------|----------------|------|--------|-------|

Autres langues cours hebdomadaires

| Niveau | Séances | Jour | Heure | Début | Animateur | Lieu | Code | € |
|--------|---------|------|-------|-------|-----------|------|------|---|
|--------|---------|------|-------|-------|-----------|------|------|---|

ARABE

| | | | | | | | | |
|--------------------|---------|-------|-------|-------|-----------|------|--------|-------|
| Débutant | 24x1h30 | mardi | 18h30 | 24/09 | H. Ahmadi | UP19 | 4MU317 | 220 € |
| Elémentaire | 24x1h30 | jeudi | 18h30 | 26/09 | H. Ahmadi | CdC | 4MU318 | 220 € |

CHINOIS

| | | | | | | | | |
|-------------------------|---------|----------|-------|-------|----------|------------|--------|-------|
| Débutant | 12x1h30 | mercredi | 18h30 | 25/09 | F. Chang | Chez anim. | 4MU319 | 139 € |
| Intermédiaire | 12x1h30 | lundi | 18h30 | 23/09 | F. Chang | Chez anim. | 4MU324 | 139 € |
| Avancé | 12x1h30 | vendredi | 18h30 | 27/09 | F. Chang | Chez anim. | 4MU325 | 139 € |
| Perfectionnement | 12x1h30 | jeudi | 18h30 | 26/09 | F. Chang | Chez anim. | 4MU326 | 139 € |

CROATE VOYAGE

| | | | | | | | | |
|-----------------|---------|----------|-------|-------|-------------|-----|--------|-------|
| Débutant | 12x1h30 | mercredi | 18h30 | 25/09 | A. Pavlovic | CdC | 4MU320 | 149 € |
|-----------------|---------|----------|-------|-------|-------------|-----|--------|-------|

JAPONAIS

| | | | | | | | | |
|----------------------|---------|-------|-------|-------|----------|-----|--------|-------|
| Elémentaire | 12x1h15 | lundi | 18h | 23/09 | A. Inoue | CdC | 4MU329 | 125 € |
| Intermédiaire | 12x1h15 | lundi | 19h15 | 23/09 | A. Inoue | CdC | 4MU330 | 125 € |

PORTUGAIS

| | | | | | | | | |
|---------------------------|---------|----------|-------|-------|-------------|------|--------|-------|
| Débutant | 24x1h30 | lundi | 18h30 | 23/09 | A. Barranco | UP19 | 4MU327 | 242 € |
| B1/B2 conversation | 24x1h30 | mercredi | 18h30 | 25/09 | A. Barranco | UP19 | 4MU328 | 242 € |

RUSSE

| | | | | | | | | |
|-----------------|---------|----------|-------|-------|-----------------|------------|--------|-------|
| Débutant | 12x1h30 | mardi | 18h | 01/10 | N. Hassenforder | CdC | 4MU331 | 161 € |
| A1.2 | 12x1h30 | mardi | 19h30 | 01/10 | N. Hassenforder | CdC | 4MU332 | 161 € |
| B1 | 12x1h30 | mercredi | 18h30 | 02/10 | N. Vuillermoz | Loewenfels | 4MU333 | 161 € |

Anglais

| Niveau | Séances | Jour | Heure | Début | Animateur | Lieu | Code | € |
|--------------------------------------|---------|----------|-------|-------|----------------|-------------------|--------|-------|
| GUEBWILLER | | | | | | | | |
| Conversation autour d'un film | 3x2h | mardi | 18h | 28/01 | C. Stoffelbach | Maison Ritter | 4GU020 | 41 € |
| English at work ! Débutant | 10x2h | jeudi | 18h | 03/10 | C. Stoffelbach | Maison Ritter | 4GU019 | 108 € |
| | 24x1h30 | lundi | 18h15 | 07/10 | C. Stoffelbach | Lycée T. Deck | 4GU021 | 195 € |
| A1+A2 prononciation | 1x3h | samedi | 9h | 28/09 | R. Salaria | Maison Ritter | 4GU017 | 30 € |
| A1.2 | 24x1h30 | lundi | 18h15 | 07/10 | A. Most | Lycée T. Deck | 4GU002 | 195 € |
| A1.3 | 24x1h30 | vendredi | 17h30 | 04/10 | M. Chomik | Maison Ritter | 4GU004 | 195 € |
| A2 intensif pro | 5x2h | lun-ven | 18h | 16/09 | C. Stoffelbach | Maison Ritter | 4GU018 | 55 € |
| A2.1 | 24x1h30 | mardi | 18h15 | 01/10 | M. Chomik | Maison Ritter | 4GU005 | 195 € |
| A2.2 | 24x1h30 | samedi | 10h30 | 05/10 | M. Chomik | Maison Ritter | 4GU006 | 195 € |
| A2.3 | 24x1h30 | mercredi | 18h15 | 02/10 | A. Most | Lycée T. Deck | 4GU003 | 195 € |
| B1.1 | 24x1h30 | lundi | 14h15 | 30/09 | M. Chomik | Maison Ritter | 4GU001 | 195 € |
| B1 et + conversation | 5x1h30 | lun-ven | 18h30 | 23/09 | R. Salaria | Maison Ritter | 4GU016 | 41 € |
| B1.2 | 24x1h30 | jeudi | 14h15 | 03/10 | M. Chomik | Maison Ritter | 4GU008 | 195 € |
| B1.2 | 24x1h30 | mercredi | 18h15 | 02/10 | M. Chomik | Maison Ritter | 4GU007 | 195 € |
| B1.3 | 24x1h30 | mardi | 14h15 | 01/10 | M. Chomik | Maison Ritter | 4GU009 | 195 € |
| B1.3 | 24x1h30 | samedi | 9h | 05/10 | M. Chomik | Maison Ritter | 4GU011 | 195 € |
| B1.3 et + | 24x1h30 | mardi | 9h30 | 01/10 | M. Chomik | Maison Ritter | 4GU010 | 195 € |
| B1.3 conversation | 24x1h30 | lundi | 18h15 | 30/09 | M. Chomik | Maison Ritter | 4GU013 | 195 € |
| B1.3 conversation | 24x1h30 | jeudi | 9h30 | 03/10 | M. Chomik | Maison Ritter | 4GU014 | 195 € |
| B2.3 conversation | 24x1h30 | lundi | 9h30 | 30/09 | M. Chomik | Maison Ritter | 4GU012 | 195 € |
| B2.3 conversation | 24x1h30 | jeudi | 18h15 | 03/10 | M. Chomik | Maison Ritter | 4GU015 | 195 € |
| THANN | | | | | | | | |
| Débutants | 24x1h30 | mercredi | 13h30 | 09/10 | N. Heissler | CSC Omeyer | 4TH005 | 195 € |
| A1 | 24x1h30 | jeudi | 18h30 | 10/10 | N. Heissler | CSC Omeyer | 4TH004 | 195 € |
| A2 | 24x1h30 | lundi | 18h30 | 07/10 | N. Heissler | CSC Omeyer | 4TH002 | 195 € |
| A2 | 24x1h30 | mardi | 18h30 | 08/10 | N. Heissler | CSC Omeyer | 4TH003 | 195 € |
| A2.2 | 24x1h30 | mercredi | 14h | 09/10 | M-F. Mongeot | CSC Omeyer | 4TH006 | 195 € |
| A2.3 | 24x1h30 | vendredi | 18h | 11/10 | M-F. Mongeot | CSC Omeyer | 4TH007 | 195 € |
| B1 | 24x1h30 | lundi | 14h | 07/10 | N. Heissler | CSC Omeyer | 4TH001 | 195 € |
| B1.2 | 24x1h30 | vendredi | 9h15 | 11/10 | M-F. Mongeot | CSC Omeyer | 4TH008 | 195 € |
| B2.2 | 24x1h30 | mardi | 10h30 | 08/10 | M-F. Mongeot | CSC Omeyer | 4TH009 | 195 € |
| C1 | 24x1h30 | lundi | 13h45 | 07/10 | M-F. Mongeot | CSC Omeyer | 4TH010 | 195 € |
| C2.1 | 24x1h30 | mardi | 8h45 | 08/10 | M-F. Mongeot | CSC Omeyer | 4TH012 | 195 € |
| C1.2 | 24x1h30 | lundi | 18h15 | 07/10 | M-F. Mongeot | CSC Omeyer | 4TH011 | 195 € |
| CERNAY | | | | | | | | |
| A2 | 10x1h | jeudi | 18h | 12/09 | G. Cuvelot | Maison des asso. | 4CE001 | 65 € |
| ENSISHEIM | | | | | | | | |
| Débutants | 20x1h30 | lundi | 17h | 30/09 | M. Fuchs | Ecole J. Rasser | 4EN001 | 163 € |
| A1/A2 | 20x1h30 | lundi | 18h30 | 07/10 | C. Stoffelbach | Ecole J. Rasser | 4EN002 | 163 € |
| MUNSTER | | | | | | | | |
| A1/A2 | 24x1h30 | jeudi | 18h30 | 03/10 | D. Bouttier | Lycée Kirschleger | 4MN001 | 212 € |
| B1 | 24x1h30 | jeudi | 20h | 03/10 | D. Bouttier | Lycée Kirschleger | 4MN002 | 212 € |
| MASEVAUX | | | | | | | | |
| A1 | 24x1h30 | Mercredi | 18h30 | 9/10 | P. Saint-Cloud | Espace C. Rich | 4TH013 | 195 € |

Allemand

| Niveau | Séances | Jour | Heure | Début | Animateur | Lieu | Code | € |
|-----------------------------|---------|-------|-------|-------|-------------|---------------|--------|-------|
| GUEBWILLER | | | | | | | | |
| Débutant | 24x1h30 | lundi | 18h15 | 30/09 | Ch. Strauss | Lycée T. Deck | 4GU072 | 205 € |
| A1 | 24x1h30 | mardi | 18h30 | 01/10 | Ch. Strauss | Maison Ritter | 4GU073 | 205 € |
| Conversation B1 et + | 24x1h30 | mardi | 20h | 01/10 | Ch. Strauss | Maison Ritter | 4GU074 | 205 € |

THANN

| | | | | | | | | |
|-----------------|---------|----------|-------|-------|---------------|--------------------|--------|-------|
| Débutant | 24x1h30 | mercredi | 18h30 | 09/10 | C. J. Fornage | Cercle St-Thiébaud | 4TH072 | 205 € |
| A2/B1 | 24x1h30 | lundi | 18h30 | 07/10 | C. J. Fornage | Cercle St-Thiébaud | 4TH073 | 205 € |

Alsacien

| Niveau | Séances | Jour | Heure | Début | Animateur | Lieu | Code | € |
|-----------------|---------|-------|-------|-------|---------------|--------------------|--------|-------|
| THANN | | | | | | | | |
| Alsacien | 12x1h30 | jeudi | 19h | 10/10 | C. J. Fornage | Cercle St-Thiébaud | 4TH255 | 108 € |

Espagnol

| Niveau | Séances | Jour | Heure | Début | Animateur | Lieu | Code | € |
|-------------------|---------|-------|-------|-------|-----------------|--------------------|--------|-------|
| GUEBWILLER | | | | | | | | |
| B1 | 24x1h30 | mardi | 18h15 | 01/10 | D. Fuchs | Lycée T. Deck | 4GU204 | 205 € |
| THANN | | | | | | | | |
| A2.1 | 24x1h15 | lundi | 17h | 23/09 | C. Puyou-thiery | Cercle St-Thiébaud | 4TH204 | 188 € |
| Débutant | 24x1h15 | lundi | 18h15 | 23/09 | C. Puyou-thiery | Cercle St-Thiébaud | 4TH205 | 188 € |

Italien

| Niveau | Séances | Jour | Heure | Début | Animateur | Lieu | Code | € |
|----------------------------|---------|----------|-------|-------|-------------|--------------------|--------|-------|
| GUEBWILLER | | | | | | | | |
| Débutant | 20x1h30 | mercredi | 18h15 | 09/10 | C. Pfeffer | Lycée T. Deck | 4GU154 | 195 € |
| A1.2 | 20x1h30 | mardi | 18h15 | 08/10 | C. Pfeffer | Lycée T. Deck | 4GU153 | 195 € |
| B1 conversation | 24x1h30 | mardi | 18h15 | 08/10 | A. Galtieri | Lycée T. Deck | 4GU155 | 205 € |
| THANN | | | | | | | | |
| Débutants | 20x1h30 | mercredi | 18h30 | 09/10 | C. Pfeffer | Cercle St-Thiébaud | 4TH153 | 171 € |
| Conversation A2/ B1 | 24x1h30 | lundi | 17h30 | 07/10 | S. Grisendi | Cercle St-Thiébaud | 4TH154 | 205 € |

Cours sur mesure, voir page 4
Retrouvez les adresses de vos lieux de
cours page 4

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

Anglais

| Niveau | Séances | Jour | Heure | Début | Animateur | Lieu | Code | € |
|-------------------------|---------|----------|-------|-------|-------------|-----------------------|--------|-------|
| SAINT-LOUIS | | | | | | | | |
| Débutant | 24x1h30 | mercredi | 18h15 | 09/10 | R. Tedeschi | Esp. Loisirs, salle 7 | 4SL001 | 190 € |
| A1 | 24x1h30 | mercredi | 19h45 | 09/10 | R. Tedeschi | Esp. Loisirs, salle 7 | 4SL002 | 190 € |
| A1.1 | 24x1h30 | lundi | 18h30 | 07/10 | R. Tedeschi | Esp. Loisirs, salle 5 | 4SL003 | 190 € |
| A2 | 24x1h30 | jeudi | 18h30 | 10/10 | R. Tedeschi | Esp. Loisirs, salle 7 | 4SL004 | 190 € |
| Business English | 15x1h30 | lundi | 9h30 | 07/10 | R. Tedeschi | Esp. Loisirs, salle 5 | 4SL015 | 180 € |

HÉGENHEIM

| | | | | | | | | |
|------------------------|---------|----------|-------|-------|----------------|------------------|--------|-------|
| Débutant | 22x2h | mercredi | 8h30 | 02/10 | F. Stephan | Salle des Chênes | 4HE001 | 230 € |
| Faux débutant | 22x1h30 | jeudi | 12h45 | 03/10 | F. Stephan | Salle des Chênes | 4HE002 | 175 € |
| A1.1 | 22x2h | lundi | 8h | 07/10 | F. Stephan | Salle des Chênes | 4HE003 | 230 € |
| A2 | 22x2h | lundi | 10h | 07/10 | F. Stephan | Salle des Chênes | 4HE004 | 230 € |
| B1.2 | 22x1h30 | jeudi | 20h | 03/10 | F. Stephan | Salle des Chênes | 4HE005 | 175 € |
| B2 | 24x1h30 | vendredi | 20h | 04/10 | E. Faber-Hibou | Salle des Chênes | 4HE006 | 190 € |
| C1 conversation | 24x1h30 | vendredi | 18h30 | 04/10 | E. Faber-Hibou | Salle des Chênes | 4HE007 | 190 € |

BANTZENHEIM (UP REGIO)

| | | | | | | | | |
|-------------|---------|----------|-------|-------|----------|----------------|--------|------|
| B1.1 | 12x1h30 | mercredi | 18h15 | 25/09 | M. Moine | Ecole primaire | 4UR317 | 85 € |
| B1.2 | 12x1h30 | mercredi | 18h15 | 22/01 | M. Moine | Ecole primaire | 4UR002 | 85 € |

FESSENHEIM (UP REGIO)

| | | | | | | | | |
|-------------|---------|-------|-----|-------|----------|----------|--------|------|
| A2.2 | 12x1h30 | lundi | 18h | 30/09 | E. Revel | La Ruche | 4UR001 | 85 € |
| A2.2 | 12x1h30 | lundi | 18h | 27/01 | E. Revel | La Ruche | 4UP003 | 85 € |

Allemand

| Niveau | Séances | Jour | Heure | Début | Animateur | Lieu | Code | € |
|------------------------|---------|----------|-------|-------|--------------|-----------------------|--------|-------|
| SAINT-LOUIS | | | | | | | | |
| Débutant | 24x1h30 | mardi | 20h | 01/10 | J-M. Fritsch | F. St Louis, salle 2 | 4SL072 | 190 € |
| Débutant | 24x1h30 | mercredi | 17h | 02/10 | J-M. Fritsch | F. St Louis, salle 2 | 4SL073 | 190 € |
| A1.1 | 24x1h30 | mercredi | 20h | 02/10 | J-M. Fritsch | F. St Louis, salle 2 | 4SL074 | 190 € |
| A1.2 | 24x1h30 | mercredi | 18h30 | 02/10 | J-M. Fritsch | F. St Louis, salle 2 | 4SL075 | 190 € |
| A1.2 | 24x1h30 | mardi | 18h | 08/10 | Y. Ley | F. St Louis, salle 1 | 4SL077 | 190 € |
| A2 | 24x1h30 | mardi | 18h30 | 01/10 | J-M. Fritsch | F. St Louis, salle 2 | 4SL076 | 190 € |
| A2 | 24x1h30 | jeudi | 18h30 | 10/10 | Y. Ley | F. St Louis, salle 1 | 4SL078 | 190 € |
| B1 | 22x1h30 | jeudi | 18h | 10/10 | B. Fleck | Esp. Loisirs, salle 5 | 4SL079 | 174 € |
| B2 conversation | 22x1h30 | jeudi | 19h30 | 10/10 | B. Fleck | Esp. Loisirs, salle 5 | 4SL080 | 174 € |

BANTZENHEIM

| | | | | | | | | |
|-----------------|---------|-------|-------|-------|-----------|----------------|--------|-------|
| Débutant | 20x1h30 | jeudi | 18h30 | 14/11 | à définir | Ecole primaire | 4UR072 | 142 € |
| A1/A2 | 20x1h30 | mardi | 18h30 | 12/11 | à définir | Ecole primaire | 4UR073 | 142 € |

Alsacien



| Niveau | Séances | Jour | Heure | Début | Animateur | Lieu | Code | € |
|----------------------------|---------|-------|-------|-------|--------------|----------------------|--------|------|
| SAINT-LOUIS | | | | | | | | |
| Débutant+continuant | 12x1h | mardi | 17h30 | 01/10 | J-M. Fritsch | F. St Louis, salle 2 | 4SL255 | 72 € |

Français Langue Etrangère FLE

| Niveau | Séances | Jour | Heure | Début | Animateur | Lieu | Code | € |
|---------------------------|---------|----------|-------|-------|--------------|-----------------------|--------|-------|
| SAINT-LOUIS | | | | | | | | |
| Débutant | 24x1h30 | mardi | 18h30 | 08/10 | S. Naegellen | Esp. Loisirs, salle 7 | 4SL279 | 225 € |
| B1/B2 conversation | 12x1h30 | mardi | 20h | 08/10 | S. Naegellen | Esp. Loisirs, salle 7 | 4SL280 | 114 € |
| A1.2 | 24x1h30 | lundi | 18h15 | 07/10 | G. Caspar | Esp. Loisirs, salle 8 | 4SL276 | 225 € |
| A2 | 24x1h30 | lundi | 20h | 07/10 | G. Caspar | Esp. Loisirs, salle 8 | 4SL277 | 225 € |
| B1 | 24x1h30 | mercredi | 19h | 09/10 | G. Caspar | Esp. Loisirs, salle 8 | 4SL278 | 225 € |

HÉGENHEIM

| | | | | | | | | |
|---------------------|---------|----------|-------|-------|------------------|------------------|--------|-------|
| Débutant | 20x1h30 | vendredi | 10h | 27/09 | M. Grienenberger | Salle des Chênes | 4HE282 | 189 € |
| A1 | 20x1h30 | mardi | 10h | 24/09 | M. Grienenberger | Salle des Chênes | 4HE279 | 189 € |
| A1+/A2 | 20x1h30 | vendredi | 8h30 | 27/09 | M. Grienenberger | Salle des Chênes | 4HE281 | 189 € |
| A2/B1 | 20x1h30 | mardi | 8h30 | 24/09 | M. Grienenberger | Salle des Chênes | 4HE278 | 189 € |
| B1/B2 | 20x1h30 | jeudi | 18h15 | 26/09 | M. Grienenberger | Salle des Chênes | 4HE280 | 189 € |
| B2+/C1 | 20x1h30 | mardi | 18h15 | 24/09 | M. Grienenberger | Salle des Chênes | 4HE277 | 189 € |
| Conversation | 20x1h | lundi | 18h15 | 23/09 | M. Grienenberger | Maison du Rabbin | 4HE276 | 126 € |

Espagnol

| Niveau | Séances | Jour | Heure | Début | Animateur | Lieu | Code | € |
|--------------------|---------|----------|-------|-------|--------------|-------------------|--------|-------|
| SAINT-LOUIS | | | | | | | | |
| Débutant | 24x1h30 | mercredi | 19h45 | 09/10 | A. Hernandez | Maison pour tous* | 4SL204 | 190 € |
| A2/B1 | 24x1h30 | mercredi | 18h15 | 09/10 | A. Hernandez | Maison pour tous* | 4SL205 | 190 € |
| B2 | 24x1h30 | mardi | 18h15 | 08/10 | A. Hernandez | Maison pour tous* | 4SL206 | 190 € |
| C1/C2 | 24x1h30 | mardi | 19h45 | 08/10 | A. Hernandez | Maison pour tous* | 4SL207 | 190 € |

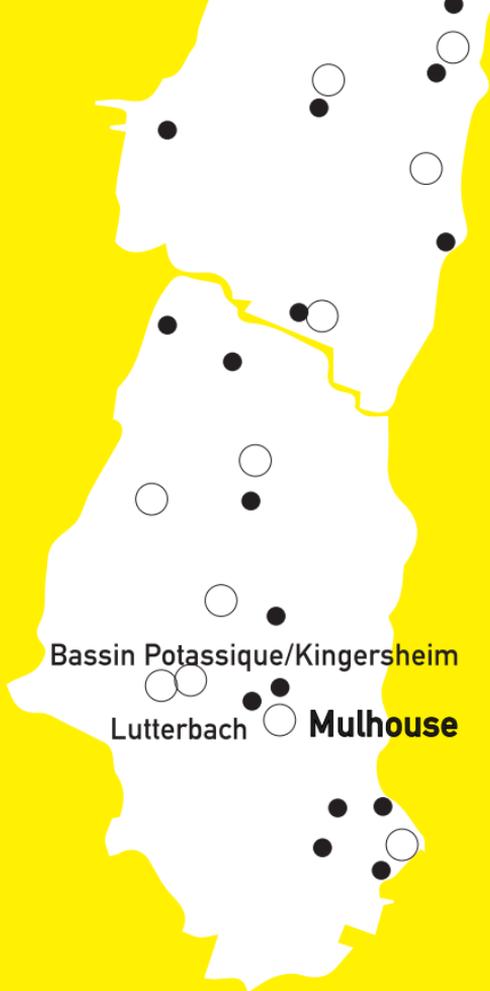
*salle de réunion

Italien

| Niveau | Séances | Jour | Heure | Début | Animateur | Lieu | Code | € |
|--------------------|---------|----------|-------|-------|------------------|-----------------------|--------|-------|
| SAINT-LOUIS | | | | | | | | |
| Débutant | 24x1h30 | mardi | 19h | 08/10 | D. Ritter Alessi | Esp. Loisirs, salle 5 | 4SL156 | 190 € |
| A1.1 | 24x1h30 | mercredi | 19h | 09/10 | D. Ritter Alessi | Esp. Loisirs, salle 5 | 4SL155 | 190 € |
| A1.2 | 24x1h30 | mercredi | 17h30 | 09/10 | D. Ritter Alessi | Esp. Loisirs, salle 5 | 4SL154 | 190 € |
| A2.2 | 24x1h30 | jeudi | 17h45 | 10/10 | L. Giordano | F. St Louis, salle 2 | 4SL153 | 190 € |

Cours sur mesure, voir page 4**Retrouvez les adresses de vos lieux de cours page 4****L'UP DU RHIN ET LA CULTURE RHÉNANE**

L'Université Populaire du Rhin plonge ses racines dans les principes fondateurs de l'humanisme rhénan. Elle se nourrit de ce patrimoine qu'elle porte en elle, jusqu'à son appellation qui se réfère au fleuve mythique. L'Association revendique fièrement les principes défendus par les humanistes régionaux en affirmant sa foi dans l'émergence des qualités fondamentales de chacun de ses adhérents.



MULHOUSE

Développement personnel et pro p. 17-23

Sport et bien-être p. 24-31

Loisirs p. 32-42

MZA

Lutterbach p. 43

Bassin Potassique p. 44-45

**Prise de parole en public
par l'expression théâtrale**

Catherine Meyer, formatrice en communication,
comédienne improvisatrice

Et si prendre la parole devenait plus facile ? Atelier ludique avec des exercices issus de l'improvisation théâtrale pour gagner plus d'aisance dans sa communication (voix, diction, regard, posture, assertivité)

1x3h 28 €

UP19, 20 avenue Kennedy

Lundi 9h 04/11 code 4MU877

Oser la parole

Monique Saba

Pour personnes parlant le français.

7x1h30 58 €

UP19, 20 avenue Kennedy

Atelier 1 Vaincre le trac. Se préparer mentalement et physiquement. S'entraîner à mobiliser rapidement idées et mots pour savoir rebondir.

Jeu 18h30 début 10/10 code 4MU899

Atelier 2 Maîtriser son corps et sa gestuelle. Faire de sa voix un atout pour installer le contact, intéresser, s'affirmer et faire passer le message.

Jeu 18h30 début 12/12 code 4MU900

Faire entendre sa voix

Monique Saba

Utiliser les ressources de sa voix. Organiser, conduire son intervention. Argumenter, réfuter, contre-argumenter. Garder la maîtrise de soi, du temps. Ecouter, reformuler, conclure. Mise en situation face à un groupe et dans un groupe. Pour personnes parlant et écrivant le français. Prévoir 1,50 € doc.

7x1h30 58 €

UP19, 20 avenue Kennedy, Mulhouse

Atelier 1 : débiter

Jeu 18h30 début 13/02 code 4MU901

Atelier 2 : se perfectionner

jeu 18h30 début 30/04 code 4MU902

L'Intelligence Emotionnelle

Robert Knecht, Maitre praticien en PNL,
sophrologue, formateur

Samedi et dimanche de 9h à 12h 56 €

UP19, 20 avenue Kennedy

Module 1 : comprendre les mécanismes

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

Sam et dim 9h 05 et 06/10 code 4MU883

Module 2 : développer son IE

Sam et dim 9h 19 et 20/10 code 4MU884

Module 3 : développer sa relation aux autres

Sam et dim 9h 09 et 10/11 code 4MU885

**La médiation animale :
l'animal, un tiers qui prend soin**

Ingrid Verdy, psychologue **Conférence**

La médiation animale permet de favoriser le bien-être somatique et psychique de la personne. Cette activité est exercée par un professionnel diplômé. L'animal est un médiateur. Il va vers l'autre sans jugement. Il utilise une communication non-verbale.

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

Vendredi 19h 11/10 code 4MU467

**Les troubles du spectre autistique :
comprendre les personnes atypiques**

Ingrid Verdy, psychologue **Conférence**

Le trouble du spectre de l'autisme est un trouble neurodéveloppemental qui touche principalement la communication socio-émotionnelle et les habiletés sociales. On note également la présence d'intérêts restreints et de stéréotypies.

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

Vendredi 19h 18/10 code 4MU468

* Les conférences sont gratuites pour les adhérents

Les 7 saboteurs de la relation

Thérèse Joncour, formée par Jacques Salomé

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

4x2h 75 €

Maison Loewenfels, 44 rue des Franciscains

Jeudi 19h début 26/09 code 4MU913

Parents - Enfants : *Nouveau* les nouveaux codes de la relation

Thérèse Joncour, formée par Jacques Salomé

Dans un monde qui change, et même si le parent parfait n'existe pas, comment apprendre à changer notre regard sur nos enfants pour mieux les comprendre, les accompagner avec fermeté et bienveillance, et trouver des pistes pour éviter ou sortir des relations conflictuelles au quotidien.

Samedi 14h -17h / dimanche 9h-12h/13h-17h 94 €
UP19, 20 avenue Kennedy

Sam et dim 23 et 24/11 code 4MU914

Au fil de la Mercerie



Tout pour la couture
et la broderie



42 Rue de l'Arsenal à Mulhouse
Tél. : 03 89 42 53 08

Atelier d'écriture théâtrale

Jocelyn Peyret, auteur *Nouveau*

À partir d'une thématique proposée par l'animateur, nous écrivons une pièce de théâtre en cinq scènes.

1x4h 36 €

UP19, 20 avenue Kennedy

Samedi 13h 18/01 code 4MU889

Écriture créative

Hélène Trzebiatowski

Participer à un atelier d'écriture, c'est prendre le temps de redécouvrir les mots: mots étranges, mots durs, mots joyeux, mots du quotidien. C'est explorer de façon ludique les facettes de l'imaginaire pour rédiger des textes courts et les partager dans une ambiance conviviale.

8x1h30 72 €

Maison Loewenfels, 44 rue des Franciscains

Samedi 9h30 début 21/09 code 4MU879



Le Squart est une association qui vise à faciliter la professionnalisation des artistes mulhousiens en leur mettant à disposition un lieu fonctionnel, du matériel et une expertise professionnelle, un accompagnement artistique et administratif.

8 rue Antoine Herzog - Mulhouse

L'envol de la plume

Atelier d'écriture *Nouveau*

Apprendre les bases de la composition d'un texte de poésie urbaine. La feuille blanche est une confidente qui n'attend que vos mots pour se remplir d'émotions, de sentiments et de passion ! Laisser votre plume et votre cœur vous guider.

2x3h 54 €

Squart, 8 rue Antoine Herzog

Samedi 9h début 09/11 code 4MU919

Des notes et des beats, voir page 38

Expression

Conte ou comment libérer sa parole ?

Catherine Meyer, formatrice en communication,
comédienne improvisatrice

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

1x3h 28 €

UP19, 20 avenue Kennedy

Lundi 9h30 10/02 code 4MU880

Art thérapie

Anne Layet-Bergmann

Atelier d'expression créative *Nouveaux*

Utiliser la création artistique pour libérer et apaiser
le mental est le principe même de cet atelier. Il ne
s'agit pas de réaliser une oeuvre parfaite, suscep-
tible d'être exposée, mais de se découvrir intime-
ment au travers du processus créatif.

3x3h 81 €

UP19, 20 avenue Kennedy

Samedi 9h début 09/11 code 4MU905

**Expression créative vs art-thérapie :
pour qui ? pourquoi ? comment ?****Conférence**

Il ne suffit pas de peindre ou de modeler pour al-
ler mieux. Aussi positives soient-elles, les activi-
tés artistiques ne deviennent thérapeutiques que
lorsque, soutenues par un thérapeute, elles favo-
risent l'élaboration d'un vrai chemin d'acceptation
et de transformation.

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

Jeudi 19h 03/10 code 4MU906

* Les conférences sont gratuites pour les adhérents

**Découvrir le langage des émotions
avec le clown relationnel**

Catherine Meyer, formatrice en communication,
comédienne improvisatrice

Communication non verbale qui passe par l'expres-
sion émotionnelle du corps et de la gestuelle. Ex-
périmentez des outils ludiques et progressifs pour
partir à la découverte de votre clown intérieur.

1x3h 28 €

UP19, 20 avenue Kennedy

Lundi 9h30 16/03 code 4MU881



Pum Thai Restaurant

do simple, use natural, create beauty...*

FORMULES PUM
A MIDI

A PARTIR DE

10€ !!!

Pum Thai Restaurant
7 rue de Mittelbach
68100, MULHOUSE
Tel. 03 89 46 05 56

Sourire
midi et soir

7/7

Terrasse
Plats à emporter

mulhouse@pumthaifoodchain.com

www.pumthaifoodchain.com

*faire simple, utiliser le naturel, créer la beauté...



Ouvrons nos yeux grâce à 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 cours hebdomadaire

5x2h 94 €

Maison Loewenfels, 44 rue des Franciscains

Mercredi 19h début 18/09 code 4MU893

Niveau 1 week-end

Repas pris en commun le dimanche.

Samedi 14h-17h, dimanche 9h-12h / 13h-17h 94 €
UP19, 20 avenue Kennedy

Sam et dim 12 et 13/10 code 4MU909

Niveau 2 week-end

Repas pris en commun le dimanche.

Samedi 14h-17h, dimanche 9h-12h / 13h-17h 94 €
UP19, 20 avenue Kennedy

Sam et dim 09 et 10/11 code 4MU910

La vi...lle en rose *Nouveau*

Amandine Dupin, association Lifepath to happiness

La ville comme terrain d'expérimentation de la pensée positive...

1x3h 28 €

RDV Cour des Chaînes, 13 rue des Franciscains

Dimanche 14h 06/10 code 4MU888

Trouver son ikigai *Conférence*

Amandine Dupin, association Lifepath to happiness

Découvrez le concept de l'ikigai et différents outils et conseils pour trouver sa raison d'être à la japonaise.

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

Vendredi 18h30 04/10 code 4MU886

Prendre du temps pour soi et répondre à la question : pourquoi je me lève le matin ?

Nathalie Rollin-Guédeu *Nouveau*

Découvrez ce qui vous anime dans votre vie personnelle et professionnelle, à l'aide d'exercices d'auto-réflexion puis identifiez des actions à mettre en oeuvre pour vous épanouir.

3x2h30 70 €

UP19, 20 avenue Kennedy

Samedi 9h début 05/10 code 4MU904

La confiance en soi par l'improvisation théâtrale

Catherine Meyer, formatrice en communication, comédienne improvisatrice

Un atelier ludique et progressif pour aider à s'affirmer, mettre en valeur ses qualités personnelles, mettre plus d'expressivité dans sa communication et travailler son sens de la répartie.

1x3h 28 €

UP19, 20 avenue Kennedy

Vendredi 14h 31/01 code 4MU878

L'estime de soi *Nouveau*

Fadime Dag, coach en développement personnel

L'estime de soi est ce qui permet de faire face aux difficultés de la vie sans jugement de soi-même et des autres, sans peur du rejet et avec un juste équilibre pour trouver tranquillement sa place. Évaluez la vôtre et comment la nourrir.

9h-12h / 14h-17h 56 €

UP19, 20 avenue Kennedy

Samedi 9h 26/10 code 4MU907

Samedi 9h 14/03 code 4MU908

* Les conférences sont gratuites pour les adhérents

Développement personnel

Voyage au coeur de soi *Nouveau*Nathalie Aubert Montreuil, kinésologue
et Cécile Pradier, psychologueVoyage au coeur de soi au travers des Accords Tol-
tèques, pour se rencontrer en même temps que l'on
rencontre l'autre. Cours tous les 15 jours.

5x2h 94 €

UP19, 20 avenue Kennedy

Mardi 18h30 début 01/10 code 4MU896

A la rencontre de soi

Jean-Philippe Frantz, coach en DP

Regarder son passé avec discernement, être
conscient des enseignements des épreuves tra-
versées et avancer dans la joie de l'instant présent.

9h-12h / 13h30-16h30 56 €

UP19, 20 avenue Kennedy

Samedi 9h 30/11 code 4MU874

Révélez votre Féminin SacréEmilie Grieco, conseillère *Conférence*
en aroma-phytothérapie et praticienne MTCRetrouvez ce qui vous anime, ce qui vous fait vibrer,
retrouvez votre corps, vos ressentis et votre sen-
sualité. Dites stop à ce qui vous enchaîne !

1x2h Gratuit / 5 €*

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

Jeudi 19h 23/01 code 4MU876

**Constellation familiale :
devenez créateur de votre vie**Jean-Philippe Frantz, coach en développement
personnelLa Constellation familiale ou systémique est une
méthode qui met en lumière les conflits perso-
nels, familiaux, professionnels par le biais de jeux
de rôles. Aide surprenante, efficace et rapide à la
vie quotidienne.

9h-12h / 13h30-16h30 56 €

UP19, 20 avenue Kennedy

Samedi 9h 14/09 code 4MU872

**Les âmes jumelles et leurs impacts :
auriez-vous eu un jumeau ?**François Muller, magnétiseur *Conférence*Prendre conscience de l'impact physique et/ou psy-
chologique de la présence à nos côtés de nos âmes
jumelles. Comprendre le sens de leur présence
pour mieux se libérer de leurs impacts.

1x2h Gratuit / 5 €*

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

Mercredi 20h 13/11 code 4MU916

Process Communication

Carole Maruccia, formatrice en Process Com

**Le monde des personnalités,
introduction à la Process Com** *Conférence*Qu'est-ce qui fait que le courant passe entre deux
personnes ? Comment s'explique «la chimie per-
sonnelle» ? Comment se faire comprendre par
quelqu'un qui n'est pas sur la même longueur
d'onde ? Comment faire passer le message ?

1x2h Gratuit / 5 €*

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

Jeudi 19h 19/09 code 4MU937

**J'arrête l'auto-sabotage au travail grâce à la Pro-
cess Com** *Nouveau*Il y a des forces qui nous dirigent dont nous ne
sommes pas conscients et nous poussent à l'au-
to-sabotage professionnel. IL s'agit des 5 «drivers»
inspirés du modèle Process Com. En les repérant,
nous reprenons les rênes de notre vie profes-
sionnelle et atteignons nos objectifs.

3x2h 50 €

UP19, 20 avenue Kennedy

Mardi 19h début 24/09 code 4MU891

Mardi 19h début 21/01 code 4MU892

Transformez vos émotions en attitude positive

Jean-Philippe Frantz, coach en développement personnel

Certaines émotions nous perturbent, nous déstabilisent. Apprenez à les identifier, les apprivoiser et vous en libérer.

9h-12h / 13h30-16h30 56 €

UP19, 20 avenue Kennedy

Samedi 9h 19/10 code 4MU873

Je suis perfectionniste, mais je me soigne !

Céline Portal, psycho-anthropologue

Comment sortir du culte de l'immédiateté ? D'où vient ce désir de perfectionnisme en soi-même ? Comment mettre des limites entre le travail bien fait et un investissement excessif ?

1x2h Gratuit / 5 €*

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

Vendredi 19h 25/10 code 4MU917

Challenge minimaliste solidaire

Amandine Dupin,
association Lifepath to happiness

Envie de désencombrer votre intérieur tout en prenant part à un événement qui a du sens ? Venez découvrir tous les atouts d'un mode de vie minimaliste et disposer de toutes les informations pour participer à un challenge minimaliste solidaire.

1x2h Gratuit / 5 €*

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

Vendredi 18h 08/11 code 4MU887

* Les conférences sont gratuites pour les adhérents

Comment résister au chant des sirènes, à la tentation ?

Myriam Arnold, sophrothérapeute

Conférence

Pourquoi succomber à la tentation ? Comment sortir de ce dilemme et comment y faire face ?

1x2h Gratuit / 5 €*

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

Mercredi 20h 29/01 code 4MU894

Les Wonder woman, femmes de notre époque

Myriam Arnold, sophrothérapeute

Conférence

Comment le mythe se retrouve-t-il dans la réalité de la femme d'aujourd'hui ?

1x2h Gratuit / 5 €*

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

Mercredi 20h 11/03 code 4MU895

Et si vous mettiez de la joie à la place du poids ?

Catherine Fetz, diététicienne et thérapeute

Reprenez le pouvoir sur votre vie en 4 étapes et soyez bien dans votre tête, dans votre corps, dans votre vie !

1x2h Gratuit / 5 €*

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

Vendredi 19h 15/11 code 4MU412

Le harcèlement au travail : le comprendre pour mieux s'en prémunir

Ingrid Verdy, psychologue

Conférence

Le harcèlement est une réalité du monde du travail et peut impacter autant les salariés, que les organisations. Comprendre les mécanismes et savoir comment y répondre individuellement ou collectivement.

1x2h Gratuit / 5 €*

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

Lundi 19h 30/09 code 4MU466

Pédagogie

Remise à niveau

Les devoirs : de la corvée au plaisirPerrine Paume, psychologue **Conférence**

Conseils pratiques et pistes concrètes pour accompagner votre enfant dans ses apprentissages et (re) trouver légèreté et sérénité.

1x2h
UP19, 20 avenue Kennedy
Mardi 19h 01/10
Gratuit / 5 €*
code 4MU915

Se préparer aux entretiens d'embauche

Ingrid Verdy, psychologue

Travailler son attitude dans un exercice compliqué et comprendre la force de l'implicite.

4x1h30
UP19, 20 avenue Kennedy
Samedi 9h 28/09
57 €
code 4MU918

Entretenir et développer sa mémoireRobert Knecht, sophrologue et **Nouveau**
maître-praticien PNL

Une bonne mémoire est fondamentale pour notre vie quotidienne. Elle nous permet de retenir toute sorte d'informations (souvenirs personnels, connaissances culturelles, ...). Apprenons comment elle fonctionne et identifions les phases que nous avons à renforcer. Niveau 1.

5x1h
UP19, 20 avenue Kennedy
Lundi 16h30 début 18/11
50 €
code 4MU882

Réconcilions-nous avec le français

Monique Saba

Apprentissage méthodique et entraînement progressif dans une ambiance ludique. Pour personnes parlant et écrivant le français. L'orthographe respectée permet la compréhension de toute communication sociale, professionnelle : elle apporte aisance et confiance en soi. Prévoir 1,50€ pour documents.

7x1h30
UP19, 20 avenue Kennedy
58 €

Savoir nommer pour savoir accorder - Atelier 1

Lundi 18h30 début 07/10
code 4MU897

Orthographe, aller plus loin - Atelier 2

Lundi 18h30 début 16/12
code 4MU898

De l'autre côté du mur : la prison, réalité de la détention et préparation à la réinsertion sociale

Mireille Colin

La réalité de la détention, souvent inconnue de la société, est un moment particulier durant lequel le détenu doit non seulement purger sa peine mais aussi préparer sa sortie et surtout sa réinsertion dans la société. Les moyens mis en œuvre ? L'enseignement et les ateliers.

1x2h
Cour des Chaînes, salle de conférences, 15 rue des Franciscains
Vendredi 15h 08/11
Gratuit / 5 €*
code 4MU903

Vendredis culturels, voir pages 40-41**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 **contact@universitepopulaire.fr**

Difficultés scolaires Maria Kauffmann, psychopédagogue

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

Dates à convenir 4x1h 200 €

Parents-enfants : les nouveaux codes de la relation, voir page 18

Qi Gong

Elizabeth Saetia, association Le Fil De Soie

Le Qi Gong travaille sur les méridiens, les grands circuits d'énergie du corps. La gestuelle est lente, précise, harmonieuse. Le corps se débloque, les tensions s'apaisent, la concentration augmente... Les articulations, les artères ou encore la mémoire s'en portent mieux.

12x1h 93 €

Le fil de soie, 48 rue Franklin

| | | |
|----------------|-------------|-------------|
| Mardi 9h30 | début 08/10 | code 4MU378 |
| Mardi 10h30 | début 08/10 | code 4MU379 |
| Mercredi 18h30 | début 09/10 | code 4MU380 |

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 123 €

Choregrafica, 21 rue de la Sinne

| | | |
|-------------|-------------|-------------|
| Jeudi 18h30 | début 26/09 | code 4MU454 |
|-------------|-------------|-------------|

Elizabeth Saetia, association Le Fil De Soie

L'apprentissage d'une forme de Tai Chi solo et à deux. Principes de base permettant d'avoir un corps structurellement efficace et puissant.

12x1h 93 €

Le Fil De Soie, 48 rue Franklin

| | | |
|-------------|-------------|-------------|
| Mardi 20h30 | début 08/10 | code 4MU381 |
|-------------|-------------|-------------|

Cheng Hsin

La puissance sans effort

Elizabeth Saetia, association Le Fil De Soie

Découvrez un art martial aux multiples facettes et bénéficiez d'une "trousse à outils" inépuisable pour ouvrir et apaiser votre esprit, améliorer votre santé et votre concentration.

12x1h 93 €

Le Fil De Soie, 48 rue Franklin

| | | |
|-----------|-------------|-------------|
| Mardi 19h | début 08/10 | code 4MU382 |
|-----------|-------------|-------------|

Tai Ji Epée *Nouveau*

Elizabeth Saetia, association Le Fil De Soie

L'apprentissage d'une forme de Tai Ji épée en solo et à deux. Des jeux de combat libre à l'épée pour développer les savoirs faire interactifs.

12x1h 93 €

Le Fil De Soie, 48, rue Franklin

| | | |
|----------------|-------------|-------------|
| Mercredi 19h30 | début 09/10 | code 4MU383 |
|----------------|-------------|-------------|

Self-défense

Emmanuel Labouebe

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

10x1h30 116 €

Choregrafica, 21, rue de la Sinne

| | | |
|-----------|-------------|-------------|
| Lundi 19h | début 16/09 | code 4MU390 |
|-----------|-------------|-------------|

Yoga/Boxe

Elizabeth Saetia, association Le Fil De Soie

Juste mariage combinant l'exigence et le voyage intérieur du yoga à la tonicité et la précision extravertie de la boxe. Se relaxer et se défouler en une même activité. Une belle combinaison en somme !

12x1h 96 €

Le Fil De Soie, 48 rue Franklin

| | | |
|----------------|-------------|-------------|
| Jeudi 10h30 | début 10/10 | code 4MU389 |
| Mercredi 20h30 | début 09/10 | code 4MU384 |



**OFFREZ DES
BONS CADEAUX !**
universitepopulaire.fr

Activités sportives diverses

Aviron

Philippe Brechenmacher, Rowing Club Mulhouse
 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.

6x2h30 101 €
 Rowing Club, 51, rue de la Navigation, Riedisheim
 Samedi 9h30 début 14/09 code 4MU444

Aqua Baby

Laly Rimbault, Olivier Dautel, Eric Baccam,
 Sandrine Ancora

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 !

Séance découverte

Montant déduit lors de l'inscription au module complet.

1 séance 9 €
 Piscine Pierre et Marie Curie, 7, rue Pierre et Marie Curie

Samedi matin 28/09 code 4MU447

Module complet

12 séances, début 28/09 105 €
 Piscine Pierre et Marie Curie, 7, rue Pierre et Marie Curie

Petits (5 mois à 1 an)
 Samedi 9h (20 min) code 4MU448

Moyens (1 à 2 ans)
 Samedi 9h25 (30 min) code 4MU449

Fratreries (1 à 5 ans)
 Samedi 10h (45 min) code 4MU450

Grands (2 à 5 ans)
 Samedi 10h50 (45 min) code 4MU451

Rougier & Plé
 la grande maison des arts créatifs

CARTE PRIVILÈGE
Spéciale Club
-10%*
 TOUTE L'ANNÉE

10, rue de la Justice à Mulhouse

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

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 universitepopulaire.fr.

Magie du ciel

Piloter un hélicoptère

Aéro Club Des 3 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 313 €
 Aéroclub des 3 Frontières, rue de l'Aérodrome, Rixheim
 Lundi 18h30 début 14/10 code 4MU445

Piloter un avion

Aéro Club Des 3 Frontières

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

5x1h30 + 30 minutes de vol 136 €
 Aéroclub des 3 Frontières, rue de l'Aérodrome, Rixheim
 Mardi 18h30 début 05/11 code 4MU446

Retrouvez le descriptif complet de l'activité et le profil de votre animateur sur universitepopulaire.fr

Lundi

| | | | | | | | |
|------------------------------|------|---------|-------------|----------------|--------------|-------------|-------|
| Stretching | 9h30 | 15x1h15 | début 23/09 | Cynthia Boesch | Choregrafica | code 4MU371 | 115 € |
| Abdos sans risque® | 17h | 15x1h | début 23/09 | Sarah Weider | UP19 | code 4MU460 | 115 € |
| Périnée et Mouvement® | 18h | 15x1h | début 23/09 | Sarah Weider | UP19 | code 4MU461 | 115 € |

Mardi

| | | | | | | | |
|-----------------------------------------------|-------|---------|-------------|---------------------|--------------|-------------|-------|
| Pilates et stretching | 9h20 | 30x1h | début 17/09 | Sylvie Ringenbach | Loewenfels | code 4MU464 | 221 € |
| Pilates et stretching | 10h30 | 30x1h | début 17/09 | Sylvie Ringenbach | Loewenfels | code 4MU465 | 221 € |
| Pilates | 11h | 15x1h | début 17/09 | Cynthia Boesch | Choregrafica | code 4MU372 | 115 € |
| Gym pour le dos | 12h30 | 30x1h | début 10/09 | Marie-Odile Steimer | UP19 | code 4MU394 | 221 € |
| Pilates | 12h30 | 15x1h | début 24/09 | Eric Baccam | Choregrafica | code 4MU438 | 115 € |
| Gym pour le dos | 14h | 30x1h | début 10/09 | Marie-Odile Steimer | UP19 | code 4MU395 | 221 € |
| Body Sculpt | 18h30 | 14x1h | début 17/09 | Estelle Rusch | Choregrafica | code 4MU393 | 108 € |
| Préparation Physique Généralisée (PPG) | 19h30 | 15x1h30 | début 01/10 | Alain Still | Choregrafica | code 4MU421 | 180 € |

Jeudi

| | | | | | | | |
|----------------------|-------|-------|-------------|-------------|----------|-------------|-------|
| Pilates | 12h30 | 15x1h | début 26/09 | Eric Baccam | MCP Cité | code 4MU435 | 115 € |
| Hiit cardio | 18h15 | 15x1h | début 26/09 | Eric Baccam | MCP Cité | code 4MU436 | 120 € |
| Cardio boxing | 19h30 | 15x1h | début 26/09 | Eric Baccam | MCP Cité | code 4MU437 | 120 € |

Vendredi

| | | | | | | | |
|------------------------------|-------|-------|-------------|---------------------|--------------|-------------|-------|
| Gym tonus et vitalité | 12h20 | 30x1h | début 13/09 | Marie-Odile Steimer | Choregrafica | code 4MU396 | 221 € |
|------------------------------|-------|-------|-------------|---------------------|--------------|-------------|-------|

Samedi

| | | | | | | | |
|----------------------|-----|-------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------|
| Pilates | 12h | 15x1h | début 28/09 | Eric Baccam | Choregrafica | code 4MU439 | 115 € |
| Cardio boxing | 13h | 15x1h | début 28/09 | Eric Baccam | Choregrafica | code 4MU440 | 120 € |

MCP Cité, 29, rue du Chanoine Henri Cetty
Choregrafica, 21, rue de la Sinne
UP19, 20 avenue Kennedy
Maison Loewenfels, 44 rue des Franciscains

Danse afro caraïbes

Cynthia Boesch

Partez à la découverte des rythmes et danses afro antillaises, un pur voyage musical et dansé. Joueurs de percussions sur place lors des séances.

12x1h15 99 €
Ecole maternelle des Tonneliers, 6, rue du Couvent

Mardi 19h45 début 17/09 code 4MU373

Danses de salon

Bich Tien Le Hoang

10x1h30 89 €

Association Bich Tien Le Hoang, 60, rue de Stalingrad

Kizomba - West coast swing - Lindy hop

Lundi 18h30 début 07/10 code 4MU426

Bachata - Cha cha cha - Madison - Salsa solo

Lundi 19h début 07/10 code 4MU430

Tango argentin - Tango milonga - Tango valse

Mardi 20h début 08/10 code 4MU428

Paso doble - Cha cha cha - Rumba - Samba

Jeudi 14h30 début 10/10 code 4MU427

Rock - Valse - Tango - Salsa

Jeudi 20h30 début 10/10 code 4MU425

Yoga

Retrouvez le descriptif complet de l'activité et le profil de votre animateur sur universitepopulaire.fr

Mardi

| | | | | | | | |
|--------------------------|-------|---------|-------------|------------------|------|-------------|-------|
| Yoga de l'énergie | 10h15 | 13x1h30 | début 01/10 | Patricia Pabst | UP19 | code 4MU401 | 130 € |
| Yoga | 18h15 | 15x1h30 | début 17/09 | Evelyne Goepfert | UP19 | code 4MU422 | 146 € |
| Yoga | 20h | 15x1h30 | début 17/09 | Evelyne Goepfert | UP19 | code 4MU423 | 146 € |

Mercredi

| | | | | | | | |
|-------------|-----|---------|-------------|-----------------------|------|-------------|-------|
| Yoga | 20h | 15x1h30 | début 18/09 | Christian Moschenross | UP19 | code 4MU392 | 146 € |
|-------------|-----|---------|-------------|-----------------------|------|-------------|-------|

Jedi

| | | | | | | | |
|--------------------------|-------|---------|-------------|----------------|------|-------------|-------|
| Yoga de l'énergie | 17h15 | 13x1h15 | début 03/10 | Patricia Pabst | UP19 | code 4MU402 | 130 € |
|--------------------------|-------|---------|-------------|----------------|------|-------------|-------|

Vendredi

| | | | | | | | |
|--------------------------|-------|---------|-------------|----------------|------|-------------|-------|
| Yoga de l'énergie | 12h15 | 13x1h30 | début 04/10 | Patricia Pabst | UP19 | code 4MU403 | 130 € |
| Hatha yoga | 17h30 | 15x1h30 | début 20/09 | Ravinder Singh | UP19 | code 4MU391 | 146 € |

UP19, 20 avenue Kennedy

Les matinées de yoga méditatif

Marie-Pierre Langen, professeur de yoga de Samara

Des matinées pour se ressourcer avec le yoga de Samara, art traditionnel de la méditation en mouvement qui conduit au bien-être, à la santé et à l'harmonie du corps et de l'esprit.

1x3h 24 €

Choregrafica, 21 rue de la Sinne

| | | |
|---------------|-------|-------------|
| Dimanche 9h30 | 06/10 | code 4MU413 |
| Dimanche 9h30 | 03/11 | code 4MU414 |
| Dimanche 9h30 | 08/12 | code 4MU415 |
| Dimanche 9h30 | 19/01 | code 4MU416 |

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.. Aucune notion musicale/vocale requise.

8x1h30 88 €

Cour des Chaînes, salle des Fresques, 13 rue des Franciscains

| | | |
|-------------|-------------|-------------|
| Lundi 19h30 | début 23/09 | code 4MU432 |
|-------------|-------------|-------------|

Yoga aquatique

Evelyne Goepfert, enseignante de Yoga certifiée par la FNEY, diplômée de l'École Alsacienne de Yoga

Mouvements du corps qui viennent épouser les spirales, les ondulations et les vagues des mouvements naturels de cet élément de vie qu'est l'eau. Propice à une plus grande confiance en soi dans la tenue des postures.

12x1h 132 €
Piscine Pierre et Marie Curie, 7, rue Pierre et Marie Curie

| | | |
|--------------|-------------|-------------|
| Vendredi 19h | début 27/09 | code 4MU424 |
|--------------|-------------|-------------|

Postures et mythologie indienne

Monique Adler

Nouveau

Cours de Hatha Yoga avec Yoga Nidra, intégrant des postures symboliques faisant allusion à la mythologie indienne. Pratique suivie d'explications.

1x4h 32 €

UP19, 20 avenue Kennedy

| | | |
|-----------|-------|-------------|
| Samedi 9h | 23/11 | code 4MU463 |
|-----------|-------|-------------|

Yoga boxe, voir page 24

Ma pause bien-être

Helen Cheal, sophrologue caycédienne

A travers des techniques corporelles simples et efficaces re-découvrir ses capacités personnelles de détente, harmonie et confiance en soi.

8x1h30 106 €

UP19, 20 avenue Kennedy

Vendredi 12h15 début 04/10 code 4MU408

Mieux-être et sophrologie : 8 techniques clefs simples

Robert Knecht, sophrologue caycédien

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

5x2h 88 €

UP19, 20 avenue Kennedy

Samedi 9h début 23/11 code 4MU397

Sophrologie - exercices statiques

Gilbert Rietsch *Nouveau*

Enseignées dès la création de la sophrologie, ces techniques préparent à la relaxation dynamique caycédienne.

6x1h30 81 €

UP19, 20 avenue Kennedy

Lundi 19h début 04/11 code 4MU431

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.

8x1h15 106 €

UP19, 20 avenue Kennedy

1^{er} degré

Lundi 18h début 30/09 code 4MU398

2nd degré

Lundi 18h début 06/01 code 4MU399

Sophro-jeux *Nouveau*

Myriam Arnold, sophrothérapeute

Adaptation créative de la sophrologie Caycédienne qui se pratique sous forme de jeux, de visualisations positives, de méditation. On évacue ses peurs, ses gênes et ses angoisses en ouvrant des barrières intérieures.

3x3h 81 €

UP19, 20 avenue Kennedy

Mardi 18h30 début 22/10 code 4MU472

Formation à l'auto-hypnose d'activation

Gilbert Rietsch, hypnopraticien

Cette formation s'adresse principalement à ceux et celles qui désirent agir concrètement dans leur quotidien pour améliorer leur vie. L'auto hypnose d'activation est une méthode spécifique qui a fait ses preuves. Prévoir 15 € pour la documentation, et une clé USB pour les fichiers audio.

6x1h30 81 €

UP19, 20 avenue Kennedy

Mardi 19h début 10/09 code 4MU411

Porte d'entrée à la méditation

Helen Cheal, Nonne Zen

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

Soirée d'information *Conférence*

1x1h30 Gratuit / 5 €*

UP19, 20 avenue Kennedy

Vendredi 19h30 début 27/09 code 4MU409

Ateliers

8x1h30 106 €

UP19, 20 avenue Kennedy

Vendredi 19h début 04/10 code 4MU404

Détente

Méditation guidée : une journée pour soi

Pascale Leterte, praticienne certifiée en techniques de relaxation

Ralentir ! Souffler et s'offrir un vrai moment à soi et pour soi. La méditation, pratique de croissance intime et personnelle, vous permet de développer un esprit confiant et serein en lâchant les états stressants et toxiques. Atelier guidé dans un esprit ouvert et bienveillant.

1x6h 60 €

UP19, 20 avenue Kennedy

Dimanche 10h30 17/11 code 4MU376

Initiation aux bains de forêt

Amandine Dupin Assoc. Lifepath To Happiness

Atelier en pleine nature pour expérimenter cette pratique nippone et profiter de tous les bienfaits de la sylvothérapie.

1x2h 18 €

RDV parking de la plaine sportive du Waldeck

Dimanche 10h 08/09 code 4MU410

Cercle de Contemplation & Communication

Elizabeth Saetia, association Le Fil De Soie

La contemplation est une façon de se questionner. Nous nous posons des questions comme « Qui suis-je ? » jusqu'à avoir une « expérience directe » de ce que nous questionnons, soit un éveil de la conscience.

12x1h 106 €

Le Fil de Soie, 48, rue Franklin

Jeu 20h30 débit 10/10 code 4MU385

* Les conférences sont gratuites pour les adhérents

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 universitepopulaire.fr.

Légèreté, corps et esprit

Angélique Macnar, sophrologie-Relaxation,
Énergétique, Relation d'aide **Nouveau**

Vous souhaitez vous sentir plus léger(e), dans votre tête et votre corps ? Venez découvrir différents outils et pratiquer plusieurs techniques de bien-être pour vous créer votre propre « mallette d'allègement... ». Le programme détaillé par séance est consultable en ligne.

10x3h 240 €

UP19, 20 avenue Kennedy

Vendredi 14h début 27/09 code 4MU370

Visual focus : maîtrise des énergies vitales

Elisabeth Correvon, Histoire Énergétique
Holistique Intuitive H&H **Nouveau**

Apprendre à se rééquilibrer énergétiquement en toute autonomie. Ce rééquilibrage, si effectué quotidiennement, permettra un meilleur équilibre psychique et corporel ainsi qu'une meilleure compréhension des messages délivrés par la matière et par l'esprit (corps et âmes). Formation par visualisation.

1x6h 60 €

UP19, 20 avenue Kennedy

Samedi 10h 09/11 code 4MU462

Objectif bien être ! La kinésiologie et l'adaptogénèse

Nathalie Aubert Montreuil, kinésiologue **Conférence**

Vous ressentez un déséquilibre physique, psychologique, émotionnel ou encore énergétique ? Soyez l'artisan de votre bonheur. La kinésiologie et l'adaptogénèse peuvent vous aider à retrouver le chemin du bien être !

1x2h Gratuit / 5 €* **Conférence**

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

Mardi 19h 08/10 code 4MU453

Initiation au shiatsu

Charlotte Novak Ass. Shou Shao Yin, praticienne en shiatsu certifiée par la FFST

Le shiatsu est une technique de massage japonais qui se pratique au sol, habillé dans une tenue souple. Un enchaînement de pressions, d'étirements et de mobilisations articulaires est effectué sur l'ensemble du corps dans le but de soulager des tensions et d'apporter une détente globale.

1x6h 54 €
UP19, 20 avenue Kennedy

Samedi 9h début 12/10 code 4MU400

Qu'est-ce que le Reiki ? Conférence

Emilie Grieco, énergéticienne praticienne
Médecine Traditionnelle Chinoise

Technique d'harmonisation énergétique, le reiki permet de ré-équilibrer l'ensemble des dimensions de la personne : physiques, émotionnelles et mentales. Méthode d'apaisement du corps et de l'esprit, favorise le bien-être et aide à retrouver l'harmonie.

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

Jeudi 19h début 12/12 code 4MU388

Qu'est-ce que la Médiumnité ?

Emilie Grieco, énergéticienne Conférence
praticienne Médecine Traditionnelle Chinoise

Sommes-nous tous des médiums ? Quelles sont les différences entre la voyance, l'intuition et la médiumnité ? Avons-nous tous un don, une capacité ?

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

Jeudi 19h début 24/10 code 4MU387

Chamanisme et Huiles Essentielles

Emilie Grieco, conseillère Conférence
en Aroma-phytothérapie et énergéticienne

La rencontre entre le mode de guérison le plus ancien et le monde des plantes. A travers les siècles, les chamanes ont utilisé les plantes, sans microscopie, sans ordinateur, ils ont su faire la corrélation entre la plante à utiliser et la maladie.

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

Jeudi 19h 26/09 code 4MU386

Astrologie Conférences

Myriam Arnold, astrologue diplômée de l'ESAP

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

Astrologie : un guide pour les petits et grands moments de notre vie

Qu'est ce que l'astrologie ? Qu'apporte-t'elle ?

Mercredi 20h 25/09 code 4MU441

De la personnalité à la singularité

Être au plus près de son être véritable en intégrant l'inné et l'acquis, sous le regard de l'astrologie

Mercredi 20h 09/10 code 4MU442

Les lois de répétitions

Pourquoi les mêmes scènes se rejouent ? Peut-on sortir de nos schémas répétitifs ? Quelles sont les clés pour nous en libérer au regard de l'astrologie ?

Mercredi 20h 06/11 code 4MU443

*** Les conférences sont gratuites pour les adhérents**

Santé

Les gestes qui sauvent

Formateur secourisme SDIS 68 (Service
Départemental d'Incendies et de Secours)

Combinez l'initiation aux premiers secours et la technique du massage cardiaque : 3h de temps, pour apprendre à sauver une vie.

1x3h 27 €

UP19, 20 avenue Kennedy

Samedi 9h 09/11 code 4MU452

Nouvelles techniques de géobiophysique appliquée

Cécile Fancello

Ondes et santé

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

1x2h Gratuit / 5 €* **Conférence**

Foyer Saint Gall, 19, rue des Carrières, Didenheim

Mardi 20h 12/11 code 4MU455

Initiation aux nouvelles techniques de géobiophysique appliquée

Apprendre 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 : baguettes, pendule et antenne de Lecher. Prévoir 4 € pour documents.

9h-12h / 14h-18h 108 €

Foyer Saint Gall, 19, rue des Carrières, Didenheim

Sam et dim 9h 07 et 08//12 code 4MU456

La vitalothérapie et l'art de guérir du 3^{ème} millénaire**Conférence**

Denis Barré, vitalothérapeute

Comprendre en détails les aspects de l'équilibre humain.

1x2h Gratuit / 5 €* **Conférence**

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

Jeudi 19h 21/11 code 4MU470

Que trouvons-nous dans nos assiettes au XXI^{ème} siècle ?**Conférence**

Denis Barré, vitalothérapeute

Que mangeons-nous et comment ? Une approche de notre rapport à l'alimentation.

1x2h Gratuit / 5 €* **Conférence**

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

Jeudi 19h 05/12 code 4MU471

La médecine traditionnelle chinoise, voir page 40

Détoxination, jeûne et monodiète : conseils naturopathiques, voir page 41

La médiation animale, voir page 17

Les troubles du spectre autistique : comprendre les personnes atypiques, voir page 17

Et si vous mettiez de la joie à la place du poids, voir page 22

Alimentation, plaisir et diabète, voir page 40

Harcèlement au travail, voir page 22

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 **universitepopulaire.fr**.*



**OFFREZ DES
BONS CADEAUX !**
universitepopulaire.fr

Informatique et Internet sur PC Windows 10

Pierre Levy

Plongez dans le monde de l'informatique connecté au monde Internet. Pour choisir votre niveau, voir les pré-requis sur universitepopulaire.fr.

6x2h 216 €

Cour des Chaînes, salle informatique, 13 rue des Franciscains

Niveau 1

| | | |
|-----------|-------------|-------------|
| Mardi 14h | début 24/09 | code 4MU634 |
|-----------|-------------|-------------|

Niveau 2

| | | |
|-----------|-------------|-------------|
| Mardi 14h | début 19/11 | code 4MU635 |
|-----------|-------------|-------------|

Niveau 3

| | | |
|-----------|-------------|-------------|
| Mardi 16h | début 28/01 | code 4MU636 |
|-----------|-------------|-------------|

Niveau 4

| | | |
|-----------|-------------|-------------|
| Mardi 16h | début 24/09 | code 4MU637 |
|-----------|-------------|-------------|

Informatique sans stress

Jocelyne Rueher

De plus en plus incités à utiliser l'ordinateur dans notre vie quotidienne (administration, loisirs,...), comprendre son fonctionnement permet de rester en contact avec ses proches mais également de garder l'oeil ouvert sur le monde. Rester au bord de la route n'est pas une solution !

6x2h 216 €

Cour des Chaînes, salle informatique, 13 rue des Franciscains

Initiation

| | | |
|--------------|-------------|-------------|
| Mercredi 10h | début 02/10 | code 4MU723 |
| Mercredi 10h | début 05/02 | code 4MU725 |

Suite

| | | |
|--------------|-------------|-------------|
| Mercredi 10h | début 04/12 | code 4MU724 |
| Mercredi 10h | début 08/04 | code 4MU726 |

Des notes et des Beats, avec le Squart, voir page 38

Introduction à la statistique et au logiciel R

Nouveau

Suzy Maddah

Cours pratiques adaptés aux débutants qui recherchent une 1^{ère} expérience en analyse de données et R.

Niveau 1 - Introduction à la statistique descriptive et au logiciel R

Faire des calculs, importer un tableau de données, construire des graphiques,...

6x2h 120 €

KEDI, 25 allée Gluck

| | | |
|--------------|-------------|-------------|
| Samedi 10h15 | début 28/09 | code 4MU732 |
|--------------|-------------|-------------|

Niveau 2 - Statistique déductive avec le logiciel R.

Etude des étapes d'un test d'hypothèse et exploration de la notion de risque.

2x2h 40 €

KEDI, 25 allée Gluck

| | | |
|--------------|-------------|-------------|
| Samedi 10h15 | début 07/12 | code 4MU733 |
|--------------|-------------|-------------|

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 14h30 | début 23/01 | code 4MU581 |
|-------------|-------------|-------------|

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 et câbles.

6x2h 216 €

Cour des Chaînes, salle informatique, 13 rue des Franciscains

| | | |
|-------------|-------------|-------------|
| Jeudi 14h30 | début 03/10 | code 4MU576 |
|-------------|-------------|-------------|

| | | |
|-------------|-------------|-------------|
| Jeudi 17h30 | début 05/03 | code 4MU578 |
|-------------|-------------|-------------|

Loisirs numériques

Plus loin avec votre Mac

Jean-Claude Tonnel

Utiliser Pages, Keynote, Numbers, Photos. Réglages du Mac. Installer une application. Astuces. Important : venir avec son Mac Book Pro ou Mac Book Air + chargeur et câbles.

6x2h 216 €

Cour des Chaînes, salle informatique, 13 rue des Franciscains

| | | |
|-----------|-------------|-------------|
| Jeu 17h30 | début 03/10 | code 4MU579 |
| Jeu 14h30 | début 05/03 | code 4MU580 |

IOS, utiliser son Iphone, son Ipad et son Ipad

Pierre Levy

Bien comprendre le fonctionnement du monde IOS de Apple.

Niveau 1 4x2h 144 €

Cour des Chaînes, salle informatique, 13 rue des Franciscains

| | | |
|-----------|-------------|-------------|
| Mardi 16h | début 19/11 | code 4MU638 |
|-----------|-------------|-------------|

Niveau 2 4x2h 144 €

Cour des Chaînes, salle informatique, 13 rue des Franciscains

| | | |
|-----------|-------------|-------------|
| Mardi 16h | début 17/12 | code 4MU639 |
|-----------|-------------|-------------|

Utiliser son smartphone ou sa tablette

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 28/01 | code 4MU640 |
|-----------|-------------|-------------|

Niveau 2

| | | |
|-----------|-------------|-------------|
| Mardi 14h | début 10/03 | code 4MU641 |
|-----------|-------------|-------------|

Photo et vidéo

Les bases de la photo

Emmanuel Labouebe, photographe illustrateur

Les bases indispensables -lumière, réglages, composition- complétées par de nombreux conseils techniques et artistiques. Cours tous les 15 jours.

6x2h 101 €

UP19, 20 avenue Kennedy,

Samedi 9h30 début 21/09 code 4MU573

La photo créative

Emmanuel Labouebe, photographe illustrateur

Pour ceux qui connaissent un peu la technique mais qui peuvent être en panne d'inspiration ou de motivation, avec des exercices pratiques à la clé. Cours tous les 15 jours.

6x2h 101 €

UP19, 20 avenue Kennedy,

Samedi 9h30 début 28/09 code 4MU574

Montage Vidéo

Grégoire Bou, reporter d'images et monteur vidéo

Acquérir les bases essentielles des techniques du montage vidéo en associant théorie et exercices pratiques. Découverte des différents formats d'importation, d'exportation vidéo, intégration de musique, de titrages...

4x2h 144 €

Cour des Chaînes, salle informatique, 13 rue des Franciscains

Mardi 18h30 début 10/03 code 4MU591

Cours sur mesure

Il est possible de mettre en place des cours personnalisés sur demande au tarif de 50 €/heure. Le tarif est dégressif en fonction du nombre de participants qui se greffent à un nouveau groupe.

Pour en faire la demande, écrivez à contact@universitepopulaire.fr

Se faire marrer le crayon *Nouveau*

Vincent Scherrer, dit Veesse, dessinateur de presse Libérer son trait, casser les codes de l'académisme pour développer son propre univers. Reconquérir des espaces de liberté, explorer les lois de la construction graphique, construire un gag, le faire sauter, explorer les règles de la satire. Se raconter des histoires et se marrer, surtout se marrer !

12x2h 141 €

UP19, 20 avenue Kennedy

Jeudi 18h30 début 03/10 code 4MU626

Dessin académique : portrait, anatomie, paysage

Joël Lebre, artiste peintre

Observer, comprendre, traduire. Ces maîtres mots du dessinateur, combinés à la connaissance de règles simples donnent rapidement des oeuvres solides.

12x2h 141 €

UP19, 20 avenue Kennedy

Vendredi 17h début 27/09 code 4MU594

Dessin d'observation

Michèle Loussouarn-Sutter, plasticienne

La clef d'un dessin réussi réside dans l'observation attentive du modèle. Au fil des croquis et réalisations notre spontanéité et créativité se développent. Thèmes abordés aux choix de chacun: nature morte, architecture, animaux, portrait, nu...

12x2h 141 €

UP19, 20 avenue Kennedy

Lundi 14h début 07/10 code 4MU572

Dessin au pastel ou à l'aquarelle

Michèle Loussouarn-Sutter, plasticienne

Au choix, réalisations au pastel et/ou à l'aquarelle, à partir d'un dessin reproduit ou personnel. Acquérir ou développer sa technique et sa créativité au sein d'un atelier ouvert à la diversité. Des modèles vous seront proposés si nécessaire.

12x2h 141 €

UP19, 20 avenue Kennedy

Lundi 16h début 07/10 code 4MU575

Dessin, huile, acrylique : atelier toutes techniques

Gilbert Coutherut, auteur, dessinateur

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 141 €

UP19, 20 avenue Kennedy

Vendredi 14h début 27/09 code 4MU630

Aquarelle

Martine Hentschel, aquarelliste et auteur

Réveillez en vous un profond sentiment de bien-être au travers des techniques de l'aquarelle.

12x2h 156 €

UP19, 20 avenue Kennedy

Lundi 9h début 07/10 code 4MU624

Aquarelle pas à pas

Evelyne Schmitt, professeur d'aquarelle et d'acrylique

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

Mulhouse

12x2h 156 €

UP19, 20 avenue Kennedy

Jeudi 14h début 17/10 code 4MU654

Vendredi 17h début 18/10 code 4MU655

Morschwiller-le-bas

12x2h 156 €

Dörffhus, 3 rue de l'Eglise

Lundi 18h30 début 14/10 code 4MU650

Mardi 9h début 15/10 code 4MU651

Rixheim

12x2h30 174 €

Passion des Arts, 124 rue de l'île Napoléon

Mercredi 14h début 06/11 code 4MU653

Acrylique pas à pas

Evelyne Schmitt, professeur d'aquarelle et d'acrylique
Pour débutants et confirmés.

Rixheim

12x2h30 174 €
Passion des Arts, 124 rue de l'île Napoléon
Mercredi 9h30 début 06/11 code 4MU652

Huile ou acrylique

Gilbert Coutherut, auteur, dessinateur

Techniques variées, abstrait ou figuratif, au gré de vos envies du moment.

12x2h 141 €
UP19, 20 avenue Kennedy
Lundi 20h début 30/09 code 4MU631

La peinture chinoise

Sishi Cartigny

Du maniement du pinceau à l'art de la composition, découverte des motifs classiques de la peinture chinoise.

12x1h30 126 €
UP19, 20 avenue Kennedy
Samedi 10h30 début 05/10 code 4MU625

Atelier floral

Gabrielle Ribeiro, fleuriste

Différentes techniques vous seront proposées autour d'un voyage mêlant tant la décoration que le végétal.

1x3h 25 €
UP19, 20 avenue Kennedy

Couronne de porte, aux couleurs de l'automne

Samedi 9h 05/10 code 4MU729

Revisite du thème de l'Avent

Mardi 18h 26/11 code 4MU730

Suspension et tissage de fleurs séchées

Samedi 14h 25/01 code 4MU731

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. De nouvelles idées à partager...

4x3h 100 €
UP19, 20 avenue Kennedy
Jeudi 14h début 10/10 code 4MU627

Menuiserie

L'Art du bois, CLUW, Centre de Loisirs Utiles de Wittenheim

Novices ou bricoleurs avertis, confectionnez les objets mobiliers et d'agencement de votre choix et donnez libre cours à votre créativité. L'animateur sera à vos côtés pour vous guider. Accompagnement pendant 4 mois à compter du 1^{er} septembre et mise à disposition des machines et outils professionnels de l'atelier du CLUW (horaires à la carte). Bois acheté sur place. 1^{ère} séance sur RDV à fixer avec l'accueil de l'UP.

20x2h30 85 €
CLUW, 31 rue de Pfastatt à Wittenheim
Lundi 13h30 début 02/09 code 4MU577

Bridge débutant

Monique Boldarino, enseignante agréé à la FFB

Jeu de carte qui permet de créer des contacts humains, de développer des qualités de concentration, d'analyse, d'autonomie, d'initiative et de mémorisation. Cours supplémentaires gratuits durant les vacances scolaires.

10x2h 140 €
Club de Bridge, 2 rue des Lilas, Riedisheim
Lundi 18h début 30/09 code 4MU728

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 universitepopulaire.fr.

AVEC NOTRE PARTENAIRE

3 Quai des Pêcheurs

68100 Mulhouse

03 69 76 61 00 - www.hear.fr

HEAR

Haute école
des arts du Rhin

La Haute école des arts du Rhin est née en 2011 de la fusion de l'École supérieure d'art de Mulhouse (Le Quai), de l'École supérieure des arts décoratifs de Strasbourg (ESADS) et de des enseignements supérieurs de la musique du conservatoire de Strasbourg. En parallèle, la HEAR propose des ateliers publics et offre la possibilité à tous, amateurs comme avertis, de pratiquer de multiples disciplines aux côtés de d'artistes et designers.

Tous les ateliers se dérouleront à la HEAR sauf indication contraire.

Inscriptions : Cotisation 15 € à régler de suite à l'UP du Rhin / montant de l'activité à régler au premier cours auprès de la HEAR.

Modalités tarifs réduits sur universitepopulaire.fr

Dessin avec modèle vivant

Denis Ansel

Les perspectives, les croquis de nu, la lumière, la profondeur, le trait ou encore la place de l'objet dans l'espace seront explorés par un travail d'observation d'un modèle vivant. Tous niveaux.

13x2h 201 € (tarif réduit 101 €)

Lundi 18h30 début 16/09 code 4MU582

Peinture

Denis Ansel

13x2h30 159 € (tarif réduit 81 €)

Débutants La peinture travaille les images au moyen du matériau pictural. L'atelier propose d'épuiser la maîtrise, les savoirs, les effets esthétiques pour donner une chance à l'éclosion d'une écriture picturale.

Mercredi 18h15 début 18/09 code 4MU586

Initiés Exploration et développement, dans la singularité de chacun, d'un travail artistique en peinture. Une documentation écrite, filmée ou peinte sera soumise à la réflexion.

Mardi 18h15 début 17/09 code 4MU584

Initiation à la gravure en taille-douce

Mitsuo Shiraishi

Initiation à la technique de la gravure sur cuivre ou zinc, progressivement de la plus simple comme la pointe-sèche à l'aquatinte en couleur plus complexe.

13x2h30 201 € (tarif réduit 101 €)

Lundi 18h15 début 16/09 code 4MU583

Initiation aux techniques de gravure

Adèle Robineau

Sur zinc, sur bois ou sur plexiglas, impression sur papier ou sur tissu, en petit et grand format, en noir, en couleurs, en dégradé ou bien en gaufrage : nous découvrirons de nombreux aspects de la gravure par l'exploration des matières et des supports.

13x2h 201 € (tarif réduit 101 €)

Mardi 18h15 début 17/09 code 4MU585

Découverte des arts plastiques

Laurence Mellinger

Découvrir les arts plastiques à travers la pratique du dessin au sens large du terme, en abordant diverses techniques et approches de la représentation (dessin d'observation, sur le vif, peinture, collage, etc.) et en accompagnant chacun dans une démarche créative.

13x2h30 159 € (tarif réduit 81 €)

Jeudi 18h15 début 19/09 code 4MU587

Shibori, teinture textile

Zoé Nehlig

Technique japonaise de teinture textile. Le tissu est travaillé et transformé afin de former des motifs que la couleur révèle. Les 3 axes définis – attacher, couvrir, plier – permettront aux apprentis à se familiariser avec le processus du Shibori.

13x2h30 201 € (tarif réduit 101 €)

Vendredi 18h15 début 20/09 code 4MU588

Créations motifs numériques et impressions textiles

La Petite Manchester

À partir d'une idée, supervisez l'ensemble des procédés de créations manuels et analogiques pour imaginer, concevoir, prototyper, et confectionner un objet design textile de votre choix. **Lieu : Lycée Louis Armand.**

13x2h30 159 € (tarif réduit 81 €)

Jeudi 18h15 début 19/09 code 4MU589

Guitare acoustique

Nicolas Jelonek

Dans un cadre convivial et en groupe, vous progresserez en jouant des morceaux de musiques actuelles : la Pop, le Folk, le Rock acoustique ou encore le Blues. L'envie d'apprendre et de jouer ensemble, une guitare acoustique et ...c'est parti !

12x1h30 171 €

Maison Loewenfels, 44 rue des Franciscains

Continuants

Mardi 18h début 24/09 code 4MU592

Avancés

Jeudi 18h début 26/09 code 4MU593

Chant et guitare

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 de préférence (prêt possible).

12x1h 123 €

Maison Loewenfels, 44 rue des Franciscains

Débutants

Mercredi 19h15 début 02/10 code 4MU736

Continuants

Mercredi 18h début 02/10 code 4MU737

Libérer 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 18h30 le lundi entre 13h30 et 18h30 le mardi.

10x30min 199 €

UP 19, 20 avenue Kennedy

Lundi début 16/09 codes : cf site

Mardi début 17/09 codes : cf site

Lundi début 06/01 codes : cf site

Mardi début 07/01 codes : cf site

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.

Adultes débutants

Méthode active pour s'initier ou se remettre au piano. 4 pers./cours.

12x20 min individuel 177 €

Chez l'anim., adresse communiquée à l'inscription

Lundi 19h début 07/10 code 4MU596

Lundi 19h début 03/02 code 4MU597

Mardi 19h début 01/10 code 4MU605

Mardi 19h début 21/01 code 4MU606

Prenons notre temps, jeunes seniors débutants

12x30 min individuel 237 €

Chez l'anim., adresse communiquée à l'inscription

Mardi 15h début 01/10 code 4MU598

Mardi 15h début 21/01 code 4MU604

Adultes continuants

10x30 min individuel 207 €

Chez l'anim., adresse communiquée à l'inscription

Mercredi 18h début 11/09 code 4MU608

Mercredi 18h début 04/12 code 4MU610

Jeudi 19h début 12/09 code 4MU619

Jeudi 19h début 05/12 code 4MU620

Prenons notre temps, jeunes seniors continuants

10x45 min individuel 291 €

Chez l'anim., adresse communiquée à l'inscription

Jeudi 14h30 début 12/09 code 4MU614

Jeudi 14h30 début 05/12 code 4MU616



**OFFREZ DES
BONS CADEAUX !**
universitepopulaire.fr



Le Squart est une association qui vise à faciliter la professionnalisation des artistes mulhousiens en leur mettant à disposition un lieu fonctionnel, du matériel et une expertise professionnelle, un accompagnement artistique et administratif.

8 rue Antoine Herzog - Mulhouse

Des notes et des beats

Atelier de composition de MAO (Musique Assistée par Ordinateur)

Venez découvrir comment créer votre propre musique sur des logiciels adaptés afin de vous initier aux différentes rythmiques des musiques actuelles. Oubliez Word, ici on utilise les outils informatiques à des fins artistiques.

2x3h 60 €

Samedi 9h 16/11 code 4MU920

La tétralogie de Richard Wagner, voir page 42

Colette ROMAIN KINESIOLOGUE



03 89 06 01 35
06 41 06 24 34

romaincolette6@gmail.com

1 rue des Près
68170 RIXHEIM

Oenologie

Olivier Schwartzmann

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

Régions de France

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

6x2h 172 €

Maison Loewenfels, 44 rue des Franciscains

Mercredi 19h15 début 25/09 code 4MU632

Régions méditerranéennes

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.

4x2h 114 €

Maison Loewenfels, 44 rue des Franciscains

Jeudi 19h15 début 21/11 code 4MU633

Alimentation plaisir & diabète

Association Silver Fourchette **Conférence**
Delphine Franck, diététicienne nutritionniste,
membre de l'AFDN

Comment lier une nutrition saine et le plaisir d'une alimentation variée ? Quelles sont les spécificités d'une alimentation pour diabétique et comment en profiter ?

1x2h Gratuit / 5 €*

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

Vendredi 15h 06/12 code 4MU469

Que trouvons-nous dans nos assiettes au XXI^{ème} siècle ? voir page 31

* Les conférences sont gratuites pour les adhérents

Environnement et sorties

Randonnées sans frontières

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. Approche en train au départ de la gare de Mulhouse. Inscription jusqu'au jeudi soir. Plus d'informations sur **universitepopulaire.fr**

1x4-5h 15 €

D'Obernai à Barr via le Mont Ste Odile (67)

Samedi 28/09 code 4MU599

De Wissembourg à Soultz-sous-Forêts (67)

Samedi 12/10 code 4MU600

Du Val de Ville à Epfig via les châteaux (67)

Samedi 16/11 code 4MU601

D'Heiligenberg/Mollkirch à Mutzig via Still (67)

Samedi 14/12 code 4MU602

Mulhouse via le sentier de l'III (68)

Samedi 11/01 code 4MU603

De St Louis la Chaussée à Allschwill (68-CH)

Samedi 08/02 code 4MU607

Sortie en raquettes (68-88)

Samedi 29/02 code 4MU609

De Wingen s/Moder à Bannstein via les 12 Apôtres (67-57)

Samedi 14/03 code 4MU612

Belfort, l'étang des Forges et la Citadelle (90)

Vendredi 10/04 code 4MU613

Contreforts de la Forêt Noire du côté d'Elzach (D)

Samedi 16/05 code 4MU615

Les crêtes de Wiederneck à Haldenhof via le Belchen (D)

Samedi 13/06 code 4MU617

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.

1x4h 19 €

RDV communiqué à l'inscription

Samedi 14h15 14/9 code 4MU622

La vallée de la Wormsa

Gérard Leser, écrivain, conférencier, conteur

L'une des plus belles vallées des Hautes Vosges. La promenade s'annonce contée reliant paysages naturels et imaginaires aux légendes de gnomes, fantômes et revenants... et au souvenir du dernier ours de la vallée. Pour marcheurs, chaussures et vêtements adaptés.

1x3h30 19 €

RDV communiqué à l'inscription

Dimanche 13h45 29/9 code 4MU623

Sorties Hauts-lieux d'énergie, voir page 53**Nouvelles techniques de géobiophysique appliquée**, voir page 31**Habitats alternatifs**, voir page 40**L'agriculture de montagne**, voir page 41**A la découverte des insectes locaux**, voir page 41**Challenge minimaliste solidaire**, voir page 22

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 **universitepopulaire.fr**.

Les Vendredis Culturels

Conférences

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

Billetterie 5 € sur place / gratuit pour les adhérents

Il est conseillé de s'inscrire pour être informé des éventuels changements. Adhésion possible sur place aux horaires de billetterie 14h30-15h.

Salle accessible aux personnes à mobilité réduite. Cour des Chaînes, salle des conférences, 15 rue des Franciscains

Le cinéma français de 1895 à 1945

Le cinématographe a des origines lointaines. D'abord muet puis parlant avec des dialogues, des chansons ou encore des musiques. Le cinéma en France est une belle oeuvre, un beau parcours varié. Partons à sa redécouverte !

| | | |
|---------------|-------|-------------|
| Roland Keidel | 27/09 | code 4MU624 |
|---------------|-------|-------------|

Habitats alternatifs et autonomes : vivre en tiny house

Découverte du courant minimaliste dans sa globalité et exemple de l'habitation en tiny house. Petite maison est-il toujours synonyme de grande liberté ?

| | | |
|-------------|-------|-------------|
| Alain Still | 04/10 | code 4MU646 |
|-------------|-------|-------------|

Voyage dans l'univers du vert

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 vertes dans la nature.

| | | |
|-------------|-------|-------------|
| Chantal Vis | 11/10 | code 4MU735 |
|-------------|-------|-------------|

L'art gothique : aspects méconnus

L'architecture gothique ou art français est un style qui s'est développé en Europe occidentale à partir de la seconde partie du Moyen Âge. Illustration vivante et riche d'images.

| | | |
|------------------|-------|-------------|
| François Bourdon | 18/10 | code 4MU738 |
|------------------|-------|-------------|

De l'autre côté du mur

Réalité de la détention et préparation à la réinsertion sociale

| | | |
|----------------|-------|-------------|
| Mireille Colin | 08/11 | code 4MU903 |
|----------------|-------|-------------|

Médecine traditionnelle chinoise

Découverte d'une autre approche de la santé, plus globale, qui relie le corps, l'esprit et son environnement.

| | | |
|-----------------|-------|-------------|
| Charlotte Novak | 15/11 | code 4MU459 |
|-----------------|-------|-------------|

Charles Filiger (1863-1928), un artiste maudit *

Longtemps considéré comme un artiste maudit, il sort de l'oubli. Ses paysages, ses portraits d'une fraîcheur et d'une modernité exceptionnelles ou encore ses études sur le chromatisme des couleurs nous dévoilent un chercheur et un artiste de premier plan.

| | | |
|-------------------|-------|-------------|
| Christiane Muller | 22/11 | code 4MU649 |
|-------------------|-------|-------------|

Bourgmeistres d'antan, maires d'aujourd'hui *

En 2020, les Mulhousiens choisiront leurs maire et conseillers municipaux. C'est l'occasion de se pencher sur le destin de ses hommes, dont les blasons ornent la salle du conseil à l'Hôtel de Ville, alors que Mulhouse est depuis peu dirigée par une femme, pour la première fois de son histoire.

| | | |
|------------------|-------|-------------|
| Andre Heckendorn | 29/11 | code 4MU648 |
|------------------|-------|-------------|

Alimentation plaisir et diabète

Comment lier une nutrition saine et le plaisir d'une alimentation variée ? Animation proposée par l'association Silver Fourchette

| | | |
|-----------------|-------|-------------|
| Delphine Franck | 06/12 | code 4MU469 |
|-----------------|-------|-------------|

Légendes du monde aquatique et des fées en Alsace *

Nombreuses sont les croyances en Alsace, comme un peu partout dans le monde, associées à l'élément aquatique, à ses dangers comme à ses trésors et aux êtres qui l'habitent.

| | | |
|--------------|-------|-------------|
| Gérard Leser | 13/12 | code 4MU645 |
|--------------|-------|-------------|

Culture générale

L'agriculture de montagne

Depuis les premiers défricheurs arrivés avec les moines au Moyen-Âge, jusqu'aux fermes-auberges que nous connaissons aujourd'hui : quels changements pour quel avenir ?

Guillaume Brocker 20/12 code 4MU722

La Cigogne, une économie du lien *

La Cigogne, monnaie locale et solidaire du Sud Alsace facilite les échanges de proximité par la réappropriation citoyenne des mécanismes monétaires. Un moyen de démocratie active pour reconsidérer la notion de richesse, produire et consommer équitablement. Eclairages.

Franck Argast 10/01 code 4MU741

Du vinyle au numérique *

C'était le printemps dans les années 80, le temps de la libéralisation des ondes. J'étais au printemps de ma vie, j'étais en radio. Je ne pensais pas y faire carrière. Retour sur trois décennies de journalisme.

Pascal Kury 17/01 code 4MU745

L'évolution de la peinture allemande au XX^{ème} s. *

Pour compléter les différentes études sur la peinture allemande depuis l'expressionnisme et les affres du nazisme, la période de la guerre froide nous offre une nouvelle séquence et la découverte d'artistes vivant des deux côtés du mur.

Christiane Muller 24/01 code 4MU742

Reptiles et amphibiens d'Alsace *

Tour d'horizon sur la faune de nos régions.

Florian Morgen 31/01 code 4MU744

Le Rhin dans la littérature allemande et française *

Le Rhin, frontière naturelle au cœur de la culture et de l'histoire européennes, tantôt trait-d'union, tantôt source d'affrontements, a inspiré de nombreux écrivains français et allemands. Aperçu des différentes représentations de ce fleuve dans la littérature des deux pays.

Monique Adler 07/02 code 4MU734



*** Ces conférences font partie de la programmation intitulée «Culture Rhénane»**

Monsieur, le frère sacrifié du Roi Soleil

Volontairement écarté de la succession pour ne pas faire obstacle à son frère, Louis XIV, Monsieur eut une vie en forme d'abîme tragique. Personnage pathétique qui nous fait découvrir l'envers du miroir et la part d'ombre du Grand Siècle.

Jocelyne Rueher 14/02 code 4MU647

Lordre cistercien et ses abbayes

Les religieux cisterciens, du nom de l'abbaye de Cîteaux, où leur ordre se constitua au tout début du XII^e s., appartiennent à une branche monastique dérivée de l'ordre de Saint-Benoît. Tour d'horizon sur l'architecture toute particulière de leurs monastères.

François Bourdon 06/03 code 4MU740

A la découverte des insectes locaux *

Les insectes ont souvent mauvaise réputation. Pourtant ils jouent un rôle indispensable dans l'équilibre écologique. Redonnons-leur la place qu'ils méritent..

Serge Blanchet 13/03 code 4MU743

La justice en France de 1940 à 1944

A cette période, la justice ne se résume pas à des juridictions d'exception comme les cours martiales et les sections spéciales. Malgré le poids du pouvoir politique, elle s'acquittera de cette tâche en fonction des circonstances. Juger et punir, condamner ou acquitter.

Roland Keidel 20/03 code 4MU643

Détoxination, jeûne et monodiète

Définitions, indications, contre-indications et conseils naturopathiques pour chacune de ses approches. Technique naturelle mais non sans suivi.

Chantal Fiechter 27/03 code 4MU457

L'Alsace militaire *

L'Alsace a une histoire militaire particulièrement riche. Le cadre géographique de référence est l'Europe, au cœur de laquelle, de 476 à 1945, elle sera actrice, parfois spectatrice, mais toujours concernée par le déroulement des conflits. L'empreinte du passé reste durable dans cette mémoire.

Roland Keidel 03/04 code 4MU644

Au fil des littératures

Danielle Taesch-Forste, ancienne conservatrice bibliothèque de Mulhouse

Découvrez ou redécouvrez des auteurs français ou étrangers, laissez-vous porter par l'écriture 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.

Victor Hugo, Notre Dame de Paris, ed. LGF

Robert Louis Stevenson, L'île au trésor, ed. Tristram

Stefan Zweig, La Pitié dangereuse, ed. LGF

Pramoedya Ananta Toer, Le Monde des hommes, ed. Zulma

Ray Bradbury, Fahrenheit 451, ed. Folio

Lluís Llach, Les Femmes de la Principa, ed. Babel

Marcus Malte, Le Garçon, ed. Zulma

Antonio Lobo Antunes, Jusqu'à ce que les pierres deviennent plus douces que l'eau, ed. Christian Bourgeois

John Maxwell Coetze, L'Abattoir de verre, ed. Seuil

Atiq Rahimi, Les Porteurs d'eau, ed. P.O.L.

10x2h 102 €

Bibliothèque, 19 Grand'Rue

Jeudi 14h15 10/10 code 4MU595

HEAR

● Haute école
des arts du Rhin

Les ateliers publics de la HEAR exposent

La HEAR invite chaque année des artistes à accompagner jeunes et moins jeunes, de tous horizons, dans leur propre pratique artistique au sein de ses ateliers publics sur le site d'arts plastiques de Mulhouse. Les créations seront exposées **du 3 au 27 septembre** à l'Université Populaire du Rhin, Cour des Chaînes, 13 rue des Franciscains.

Vernissage le 3/09/19 à 18h.

Activités avec la HEAR, voir page 36

Lire pour se faire plaisir

Claude Zimmerlin, enseignante **Nouveau**

Moment d'échange convivial permettant de favoriser la réaction aux textes littéraires. Venez trouver ou retrouver le goût de la lecture. Découvrez le nom des oeuvres étudiées sur universitepopulaire.fr.

8x1h30 62 €

UP19, 20 avenue Kennedy

Mardi 18h30 01/10 code 4MU628

La dernière séance **Nouveau**

Claude Zimmerlin, enseignante

Découverte de l'écriture particulière du langage cinématographique et de ses mots-clés. Pour celles et ceux qui aiment le cinéma et souhaitent en discuter.

8x2h 82 €

UP19, 20 avenue Kennedy

Mardi 15h30 01/10 code 4MU629

La tétralogie de Richard Wagner



François Bourdon **Nouveau**

Conflit entre bonheur et puissance, riche en symboles et en péripéties, l'Anneau de Nibelung illustre tous les principes du drame musical wagnérien. Présentation vivante et illustrée de cette grande oeuvre en quatre opéras. Cycle de conférences.

4x2h 20 €

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

Mardi 15h début 05/11 code 4MU739

Rougier & Plé

la grande maison des arts créatifs

CARTE PRIVILÈGE

— *Spéciale Club* —

-10%*

TOUTE L'ANNÉE

10, rue de la Justice à Mulhouse

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

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

Danse de société

Florine Le Hoang Xuan Oser

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

10x1h30 89 €
 Ecole maternelle Les Chevreuils

Niveau 1 Mariage, retraite, projet de fête... ou juste envie de se faire plaisir en apprenant quelques pas de danse ? Cette initiation valse, tango, paso, rock, vous permettra de vous sentir à l'aise sur une piste de danse.

Mardi 20h 17/09 code 4LU371

Niveau 2 Se perfectionner et compléter ses notions de bases : valse lente, samba, cha-cha-cha, rumba. S'adresse uniquement aux couples ayant un bon niveau 1.

Jeudi 20h 19/09 code 4LU372

Niveau 3 Le plaisir de danser les huit danses, des niveaux 1 et 2 plus le madison. S'adresse aux danseurs ayant suivi une formation en école.

Lundi 20h 16/09 code 4LU373

Visual focus sylvestre *Nouveau*

Elisabeth Correvon, Histoire Holistique - H&H
 Énergétique

Apprendre à se rééquilibrer énergétiquement, en allant à l'essentiel, en toute autonomie et en harmonie avec la nature. Sortie en forêt. Voir liste de matériel sur universitepopulaire.fr. Repas tiré du sac.

Horaires de 10h à 16h 50 €
 Lieu de RDV Forêt parcours VITA du Nonnenbruch

Samedi 10h 28/09 code 4LU374

Méditation guidée dans la nature

Pascale Letetre, praticienne certifiée en techniques de relaxation

Souffler et s'offrir un moment de ressourcement inédit au cœur de la nature. Éveiller ses sensations corporelles et se relier à son ressenti. Calme et sérénité s'installent au cœur de la présence à l'instant présent, parmi les herbes et le chant des oiseaux. Un moment magique !

Horaires de 10h30 à 16h30 60 €

C.I.N.E., 7 rue de la Savonnerie, Lutterbach

Dimanche 10h30 22/09 code 4LU370



40, rue de la Sinne
 68100 Mulhouse

Banque CIC Est - Société anonyme au capital de 225 000 000 € - 31 rue Jean Wenger-Volentin 67000 Strasbourg - 754 800 712 RCS Strasbourg - Banque régie par les articles L511-1 et suivants du Code Monétaire et Financier Pour les opérations effectuées en sa qualité d'intermédiaire en opérations d'assurance ORIAS 07 026 287 (www.orias.fr), contrats d'assurance souscrits auprès de ACM VIE et ACM IARD et distribués sous la marque CIC Assurances.

cic.fr

BASSIN POTASSIQUE

Renseignements et inscriptions :

Matinée de renseignements et d'inscriptions en présence des amateurs 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 212 €

Créa, 27 rue de Hirschau, Kingersheim

Niveau A1.2

| | | |
|-----------|-------------|-------------|
| Mardi 20h | début 01/10 | code 4BP001 |
|-----------|-------------|-------------|

Niveau A2.1

| | | |
|-------------|-------------|-------------|
| Mardi 18h30 | début 01/10 | code 4BP002 |
|-------------|-------------|-------------|

Niveau B1

| | | |
|----------------|-------------|-------------|
| Mercredi 18h30 | début 02/10 | code 4BP003 |
|----------------|-------------|-------------|

Niveau B1/B2 conversation

| | | |
|--------------|-------------|-------------|
| Mercredi 20h | début 02/10 | code 4BP004 |
|--------------|-------------|-------------|

Préparation Physique Généralisée (PPG)

Alain Still, entraîneur sportif

Une association d'exercices variés de renforcement musculaire, de gainage abdominal, de travail cardiaque, d'assouplissement et de travail respiratoire.

15x1h30 180 €

Créa, 27 rue de Hirschau, Kingersheim

| | | |
|--------------|-------------|-------------|
| Vendredi 19h | début 04/10 | code 4BP373 |
|--------------|-------------|-------------|

Hatha Yoga

Claudine Kaufmann, Ecole Alsacienne de Yoga

Travail postural et respiration consciente, intériorisation et assiduité permettent d'équilibrer le corps et l'esprit.

15x1h30 165 €

Créa, 27 rue de Hirschau, Kingersheim

| | | |
|----------------|-------------|-------------|
| Mercredi 18h30 | début 25/09 | code 4BP372 |
|----------------|-------------|-------------|

| | | |
|----------------|-------------|-------------|
| Mercredi 18h30 | début 05/02 | code 4BP374 |
|----------------|-------------|-------------|

Qi Gong

Lionel Lux, enseignant Qi Gong

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

25x1h 166 €

Créa, 27 rue de Hirschau, Kingersheim

| | | |
|----------|-------------|-------------|
| Lundi 9h | début 23/09 | code 4BP377 |
|----------|-------------|-------------|

| | | |
|-------------|-------------|-------------|
| Lundi 10h10 | début 23/09 | code 4BP376 |
|-------------|-------------|-------------|

Méditation after work

Pascale Letetre, praticienne certifiée en techniques de relaxation

Souffler et s'offrir un moment calme après le travail. Apprendre à développer un esprit confiant et serein en lâchant les états stressants et toxiques. La méditation est guidée dans un esprit ouvert et bienveillant.

8x1h30 120 €

Créa, 27 rue de Hirschau, Kingersheim

| | | |
|-------------|-------------|-------------|
| Jeudi 18h30 | début 10/10 | code 4BP370 |
|-------------|-------------|-------------|

| | | |
|-------------|-------------|-------------|
| Jeudi 18h30 | début 30/01 | code 4BP371 |
|-------------|-------------|-------------|

Atelier Méta-Morphose : maîtrise des énergies vitales

Elisabeth Correvon, Maîtrise des Energies Vitales, SopHr'Holistique Intuitive H&H

Apprendre à se rééquilibrer énergétiquement et en toute autonomie. Ce rééquilibrage, si effectué quotidiennement, permettra une meilleure compréhension des messages délivrés par la matière et par l'esprit (corps et âmes).

Horaires 10h-12h / 13h-17h 90 €

Créa, 27 rue de Hirschau, Kingersheim

| | | |
|------------|-------|-------------|
| Samedi 10h | 10/10 | code 4BP375 |
|------------|-------|-------------|

L'estime de soi

Fadime Dag, coach en développement personnel

L'estime de soi est ce qui permet de faire face aux difficultés de la vie sans jugement de soi-même et des autres, sans peur du rejet et avec un juste équilibre pour trouver tranquillement sa place. Évaluez la vôtre et comment la nourrir.

Horaires 9h-12h / 14h-17h 60 €
Créa, 27 rue de Hirschau, Kingersheim

Samedi 9h 15/11 code 4BP872
Samedi 9h 27/04 code 4BP873

Atelier d'écriture déambulatoire

Jocelyn Peyret, auteur

Partir déambuler avec comme objectifs de revenir avec des photographies littéraires de lieux et d'ambiances avant de rédiger une courte nouvelle.

1x2h 36 €
Créa, 27 rue de Hirschau, Kingersheim

Lundi 13h 16/03 code 4BP574

Marche dans le bush australien

Jocelyn Peyret, auteur **Conférence**

Jocelyn Peyret a participé à une marche en Australie en compagnie, entre autres, d'Aborigènes. Ils ont parcouru 1 200 km en 10 semaines à la découverte d'un environnement unique au monde.

1x2h Gratuit / 5 €*
Créa, 27 rue de Hirschau, Kingersheim

Jeudi 19h 02/04 code 4BP572

L'épopée alsacienne du Dreyekland



Jocelyn Peyret, auteur **Conférence**

Du CSFR à Radio Verte Fessenheim, l'émergence des mouvements écologistes en Alsace

1x2h Gratuit / 5 €*
Richwiller, lieu à définir

Jeudi 19h 19/12 code 4BP573

* Les conférences sont gratuites pour les adhérents

Aquarelle

Martine Hentschel, aquarelliste et auteur

Réveillez en vous un profond sentiment de bien-être à travers la technique de l'aquarelle.

12x2h 141 € + matériel
Carré d'As, rue de la Forêt, Richwiller

Mardi 19h début 01/10 code 4BP579
Vendredi 13h30 début 04/10 code 4BP577
Vendredi 15h45 début 04/10 code 4BP578

Peinture acrylique sur toile et bois

Silvia Meyer

Thèmes variés dans une ambiance créative et conviviale. Cours bimensuels.

10x3h 148 € + matériel
Salle Hélios, rue Emile Egler, Richwiller

Mercredi 18h30 début 02/10 code 4BP583

Atelier Dessin / Peinture

Michèle Loussouarn-Sutter, plasticienne

Liberté de choix techniques pour cet atelier (crayon, pastel, aquarelle, acrylique, huile). Découverte ou perfectionnement guidés individuellement afin de développer votre créativité. Des supports visuels seront à disposition comme source d'inspiration.

12x2h 141 € + matériel
Créa, 27 rue de Hirschau, Kingersheim

Mardi 9h début 01/10 code 4BP571
Mardi 9h début 28/01 code 4BP582

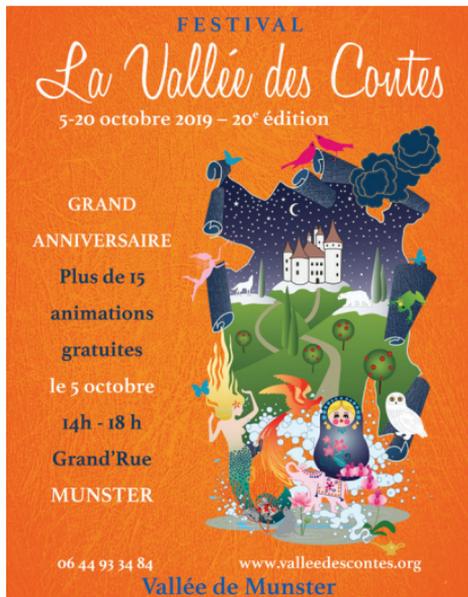
Art Floral

Edith Lullo

Décorez votre intérieur en réalisant des compositions florales, au rythme des saisons et fêtes avec des contenants différents, parfois insolites. De nouvelles idées à partager...

4x3h 95 € + matériel
Salle Hélios, rue Emile Egler, Richwiller

Mardi 14h début 15/10 code 4BP575
Jeudi 14h début 17/10 code 4BP576
Mardi 14h début 18/02 code 4BP580
Jeudi 14h début 20/02 code 4BP581



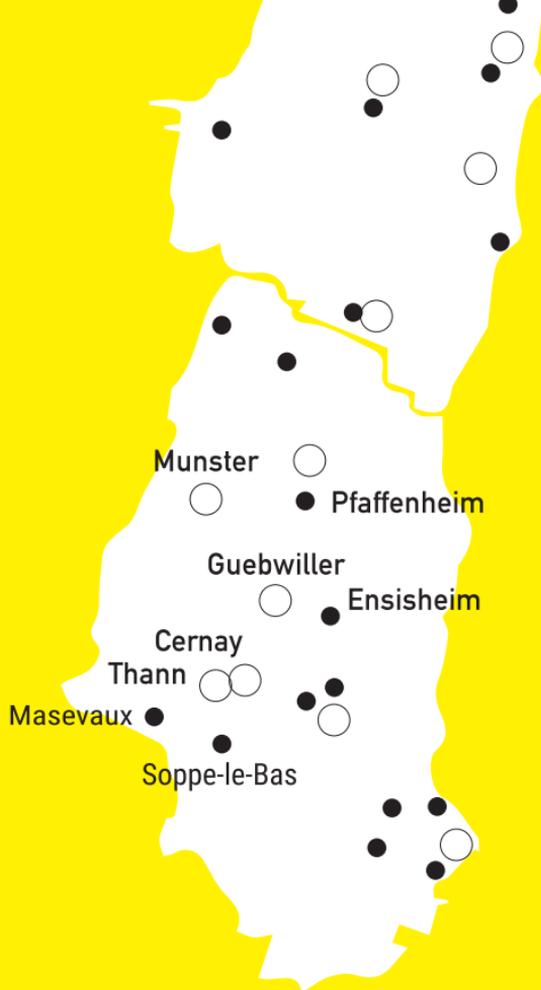
LA RÉUSSITE EST EN VOUS

+X

Nous accompagnons Éva, qui transmet chaque jour son savoir à ses élèves.

BANQUE POPULAIRE ALSACE LORRAINE CHAMPAGNE **+X**

Banque Populaire Alsace, Lorraine, Champagne, société anonyme, copropriétaire à capital variable - 3 rue François de Curel 57000 Metz - 356 801 571 RCS Metz - 0845 07 005 121 © Banque C. Abravanel - 06 2019 - 100%



VALLÉES

Guebwiller p. 48-53

Ensisheim p. 53

Thann, Sophe-le-bas et Masevaux p. 54-55

Cernay p. 56-57

Pfaffenheim p. 57-58

Munster p. 58-59

Renseignements et inscriptions :

Dans votre antenne près de chez vous, une équipe bénévole : Myriam, Gérard, Sabine, Isabelle, Marie-Louise, Maison Ritter - 12 rue du Maréchal Joffre - 68500 Guebwiller, 03 89 74 80 44, guebwiller@universitepopulaire.fr

L'équipe de bénévoles sera présente au Forum des Associations **dimanche 1^{er} septembre 10h à 18h** au Centre sportif du Florival à Guebwiller. Journée de renseignements et d'inscriptions, **samedi 7 septembre de 10h à 13h** à la Maison Ritter.

Permanences à la Maison Ritter, bureau de l'UP du Rhin **du 9 septembre au 19 octobre**, les mercredis de 16h30 à 18h30, les samedis de 10h à 11h30.

Inscriptions par courrier à l'adresse indiquée. En ligne sur universitepopulaire.fr

Développement personnel

La confiance en soi par l'improvisation théâtrale

Catherine Meyer, formatrice en communication, comédienne improvisatrice

Un atelier ludique et progressif pour aider à s'affirmer, mettre en valeur ses qualités personnelles, mettre plus d'expressivité dans sa communication et travailler son sens de la répartie.

1x3h 28 €

Maison Ritter, 12 rue du Maréchal Joffre

Jeudi 18h30 07/11 code 4GU872

J'arrête l'auto-sabotage au travail grâce à la Process Com

Carole Maruccia, formatrice en communication, certifiée Process Com

Il y a des forces qui nous dirigent dont nous ne sommes pas conscients et nous poussent à l'auto-sabotage professionnel. Il s'agit des 5 drivers inspirés du modèle Process Com. En les repérant, nous reprenons les rênes de notre vie professionnelle et atteignons nos objectifs.

3x2h 50 €

Maison Ritter, 12 rue du Maréchal Joffre

Mardi 19h début 05/11 code 4GU873

Comment dire NON ?

Marianne Braun

Exprimer son opinion, ses envies, ses besoins... de manière claire, s'affirmer avec assurance tout en préservant de saines relations. Atelier interactif, pratique-pratique à l'esprit ludique, au cours duquel outils et astuces seront partagés.

1x2h30 23 €

Maison Ritter, 12 rue du Maréchal Joffre

Mardi 18h30 15/10 code 4GU878

Partir à la découverte de ses talents

Marianne Braun

Cet atelier interactif, à l'esprit ludique, sera l'occasion pour chacun de mieux se connaître, explorer ses dons innés, renforcer la confiance en soi, mesurer ses capacités individuelles au service du collectif...

4x2h30 92 €

Maison Ritter, 12 rue du Maréchal Joffre

Jeudi 18h30 début 21/11 code 4GU879

Langues, voir page 12-13

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 universitepopulaire.fr.

Développement personnel

Le génogramme : suivez la piste de vos injonctions originelles

Ingrid Verdy

Conférence

Outil d'analyse du système familial qui permet de mettre en lumière les répétitions transgénérationnelles ainsi que la place de chacun dans sa famille, parfois à son corps défendant.

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

Vendredi 19h 04/10 code 4GU877

Apprendre autrement... oui, mais comment ?

Perrine Paume

Conférence

Conférence alliant supports théoriques et pratiques autour de l'apprentissage. Démystifier le fonctionnement du cerveau et le processus d'apprentissage. Donner des pistes et des outils pour motiver et aider son enfant/ado à apprendre avec plaisir.

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

Mardi 19h 05/11 code 4GU876

L'entraînement mental

Jean Hebrard

Conférence

Comprendre la méthode fournissant les outils nécessaires à un raisonnement critique.

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

Vendredi 19h 15/11 code 4GU874

La courbe du changement

Jean Hebrard

Conférence

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?».

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

Vendredi 19h 03/04 code 4GU872

Sport & Yoga

Pilates - Gym douce - Stretching

Ghislaine Stab, éducatrice sportive diplômée d'Etat

Ce cours puise ses sources dans différentes techniques posturales et respiratoires: renforcement musculaire, étirements. Exercices spécifiques aux problèmes de dos.

18x1h 118 €
Maison Ritter, 12 rue du Maréchal Joffre

Jeudi 14h début 19/09 code 4GU384

Jeudi 15h15 début 19/09 code 4GU385

12x1h 80 €
Maison Ritter, 12 rue du Maréchal Joffre

Jeudi 14h début 05/03 code 4GU391

Jeudi 15h15 début 05/03 code 4GU392

Self-défense féminine

Méryème Benhada

Apprendre à se défendre avec des méthodes simples et efficaces basées sur des effets de levier qui ne nécessitent pas de force ni de condition physique particulière.

2x1h30 24 €
Maison Ritter, 12 rue du Maréchal Joffre

Samedi 9h début 23/11 code 4GU399

Hatha Yoga

Chantal Jacquemin

Échauffements, postures, relaxation, techniques respiratoires : s'adressant à tous, le yoga propose au pratiquant de (re)découvrir la souplesse et la force du corps

14x1h30 132 €
Maison Ritter, 12 rue du Maréchal Joffre

Jeudi 18h30 début 10/10 code 4GU390

Jeudi 18h30 début 05/03 code 4GU393

*** Les conférences sont gratuites pour les adhérents**

Yoga

Rachel Seigneur, professeur de yoga

Profiter des bienfaits du yoga à travers le pranayama (exercices de respiration), asanas (postures) et de la relaxation. Le yoga apporte la souplesse, la force et l'apaisement du corps et de l'esprit.

11x1h30 104 €
Maison Ritter, 12 rue du Maréchal Joffre

| | | |
|----------------|-------------|-------------|
| Mardi 18h30 | début 24/09 | code 4GU379 |
| Mercredi 18h15 | début 25/09 | code 4GU380 |

20x1h30 189 €
Maison Ritter, 12 rue du Maréchal Joffre

| | | |
|----------------|-------------|-------------|
| Mardi 18h30 | début 07/01 | code 4GU381 |
| Mercredi 18h15 | début 08/01 | code 4GU382 |

Yoga avancé

Rachel Seigneur, professeur de yoga

Relâchez les tensions et le stress à travers la pratique d'un yoga dynamique et de postures d'inversion ou d'équilibre. Tout en restant à l'écoute de votre corps, découvrez vos limites tout en cherchant la détente et l'apaisement.

11x1h 70 €
Maison Ritter, 12 rue du Maréchal Joffre

| | | |
|-------------|-------------|-------------|
| Mardi 20h15 | début 24/09 | code 4GU388 |
|-------------|-------------|-------------|

20x1h 126 €
Maison Ritter, 12 rue du Maréchal Joffre

| | | |
|-------------|-------------|-------------|
| Mardi 20h15 | début 07/01 | code 4GU389 |
|-------------|-------------|-------------|

Yoga Doux

Rachel Seigneur, professeur de yoga

Découvrez les bienfaits du yoga sur un rythme lent et doux à travers le pranayama (exercices de respiration), asanas (postures) et de la relaxation. Venez profiter d'une pause de douceur à l'écoute de votre corps et selon votre ressenti.

11x1h 70 €
Maison Ritter, 12 rue du Maréchal Joffre

| | | |
|-------------|-------------|-------------|
| Mardi 14h30 | début 24/09 | code 4GU386 |
|-------------|-------------|-------------|

20x1h 126 €
Maison Ritter, 12 rue du Maréchal Joffre

| | | |
|-------------|-------------|-------------|
| Mardi 14h30 | début 07/01 | code 4GU387 |
|-------------|-------------|-------------|

E.F.T.

Karine Casagrande - Antoine, thérapeute en Kinésiologie et réflexologie plantaire

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

1x4h 35 €
Maison Ritter, 12 rue du Maréchal Joffre

| | | |
|------------|-------|-------------|
| Samedi 14h | 16/11 | code 4GU396 |
|------------|-------|-------------|

Initiation à la réflexologie plantaire

Karine Casagrande - Antoine, thérapeute en Kinésiologie et réflexologie plantaire

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

Samedi 14h-18h / dimanche 9h-13h 70 €
Maison Ritter, 12 rue du Maréchal Joffre

| | | |
|------------|-------------|-------------|
| Sam et dim | début 21/03 | code 4GU397 |
|------------|-------------|-------------|

La sophrologie pour un mieux être

Gérard Gerthoffert, sophrologue

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

7x1h30 88 €
Maison Ritter, 12 rue du Maréchal Joffre

| | | |
|-------------|-------------|-------------|
| Jeudi 18h30 | début 16/01 | code 4GU372 |
|-------------|-------------|-------------|

Que peut apporter la sophrologie dans mon quotidien ? **Conférence**

Gérard Gerthoffert, sophrologue Caycédien

Présentation de la sophrologie. Comment se pratique-t-elle ? Que peut-elle nous apporter ?

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

| | | |
|--------------|-------|-------------|
| Vendredi 19h | 29/11 | code 4GU373 |
|--------------|-------|-------------|

Bien-être par le chant, voir page 52

Formation à l'auto-hypnose, méthode d'activation

Gilbert Rietsch, hypnopraticien

Cette formation s'adresse principalement à ceux et celles qui désirent agir concrètement dans leur quotidien pour améliorer leur vie. L'auto-hypnose d'activation est une méthode spécifique qui a fait ses preuves. Prévoir 15 € pour la documentation et une clé USB pour les fichiers audio.

6x1h30 78 €

Maison Ritter, 12 rue du Maréchal Joffre

Jeudi 19h début 26/09 code 4GU376

Relaxation

Karine Casagrande - Antoine, thérapeute en Kinésiologie et réflexologie plantaire

Séance de relaxation profonde, réappropriation de la respiration. Mouvements simples et doux selon le rythme et les possibilités de chacun. Utilisation de balles pour permettre un meilleur relâchement et une conscience approfondie de nos blocages.

15x1h15 115 €

Maison Ritter, 12 rue du Maréchal Joffre

Lundi 19h début 16/09 code 4GU370

Lundi 19h début 03/02 code 4GU371

Méditation de pleine conscience

Gilberte Weingand Szivo, infirmière DE, instructrice de méditation de PL CS.

3x1h 26 €

Maison Ritter, 12 rue du Maréchal Joffre

Vendredi 19h début 27/09 code 4GU383

Création cosmétique naturelle

Aurélié Schmitt, aromathérapeute

Venez réaliser un produit cosmétique naturel.

1x2h 18 € + matériel

Maison Ritter, 12 rue du Maréchal Joffre

Samedi 10h début 14/09 code 4GU401

Chamanisme celtique

Carole Saint-Lezer

Le chamanisme permet de se connecter à la nature, aux éléments, aux différents règnes comme faisant partie de nous, de prendre conscience de ce qui nous entoure, de la terre qui nous porte, de la puissance du cosmos. Une journée pour l'expérimenter.

1x5h30 55 €

Maison Ritter, 12 rue du Maréchal Joffre

Dimanche 10h 13/10 code 4GU394

Dimanche 10h 15/03 code 4GU395

Exprimer sa féminité avec l'art thérapie

Aurélié Schmitt, art thérapeute

Laissez-vous surprendre par votre inconscient à travers un atelier d'art thérapie.

1x2h 17 €

Maison Ritter, 12 rue du Maréchal Joffre

Samedi 14h 05/10 code 4GU377

Les gestes qui sauvent

Joffrey Amorison, formateur secourisme SDIS68

Combinez l'initiation aux premiers secours et la technique du massage cardiaque : 3h de temps, ce n'est finalement pas grand chose pour apprendre à sauver une vie !

1x3h 27 €

Maison Ritter, 12 rue du Maréchal Joffre

Samedi 9h 01/02 code 4GU400

Prévention des risques psychosociaux : promouvoir le bien-être au travail

Ingrid Verdy

Conférence

Intégrer la santé au travail comme essentielle dans la stratégie globale de l'employeur. Comment soutenir les compétences et la santé des salariés afin de favoriser leur employabilité.

1x2h Gratuit / 5 €*

Maison Ritter, 12 rue du Maréchal Joffre

Vendredi 19h 20/03 code 4GU398

* Les conférences sont gratuites pour les adhérents

Dessin - Graphisme

Francis Hungler

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

14x2h 181 €

Maison Ritter, 12 rue du Maréchal Joffre

Lundi 19h début 16/09 code 4GU578

Lundi 19h début 27/01 code 4GU579

Peinture, Aquarelle et Acrylique

Francis Hungler

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 toile ou papier. Possibilité de s'initier à l'huile.

14x2h 181 €

Maison Ritter, 12 rue du Maréchal Joffre

Vendredi 19h début 20/09 code 4GU580

Vendredi 19h début 24/01 code 4GU581

Atelier de loisir créatif floral

Juliette Colas-Faust, fleuriste

Venez réaliser une composition pour l'automne, une couronne de l'Avent, un décor de table pour les fêtes de fin d'année et un centre de table pour Pâques.

4x2h 66 €

Oya Fleurs, 35 rue de la République

Mercredi 19h début 09/10 code 4GU571

*** Les conférences sont gratuites pour les adhérents**

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 universitepopulaire.fr.

Comment maîtriser son smartphone

Gilles Muess

Apprendre au fur et à mesure les différentes subtilités pour utiliser son smartphone de façon optimale.

2x2h 72 €

Maison Ritter, 12 rue du Maréchal Joffre

Samedi 9h début 23/11 code 4GU392

Bien être par le chant

Cécile Rebotier, intervenante musicale, chef de chœur

Le chant qui, par le plaisir qu'il procure et la relaxation qu'il permet, est une source de bien-être inépuisable est à la portée de tous ! Posture, ancrage, respiration, anatomie seront au programme pour une visite chantée du répertoire pop-rock. Représentation le jour de la fête de la Musique.

27x1h30 248 €

Maison Ritter, 12 rue du Maréchal Joffre

Mardi 20h début 24/09 code 4GU572

La tétralogie de Richard Wagner

François Bourdon



Conflit entre bonheur et puissance, riche en symboles et en péripéties, l'Anneau de Nibelung illustre tous les principes du drame musical wagnérien. Présentation vivante et illustrée (vidéos et extraits sonores) de cette grande oeuvre en quatre opéras. Cycles de 4 conférences.

4x2h 20 €

Lieu à définir

vendredi 19h début 24/01 code 4GU591

L'art roman Conférence

François Bourdon

L'architecture romane est une architecture d'équilibre : c'est d'ailleurs à la voûte que l'on reconnaît l'église romane. Illustration vivante et riche d'images sur cette période allant du X^e siècle à la seconde moitié du XII^e siècle.

1x2h Gratuit / 5 €

Maison Ritter, 12 rue du Maréchal Joffre

Vendredi 19h 11/10 code 4GU590

Sur les chemins de Damas à vélo, plaider pour le cyclotourisme

Jean-Jacques Marck, cyclotouriste **Conférence**

Rompus aux grands raids à vélo, l'objectif était de rejoindre Jérusalem à vélo depuis notre domicile. Le rêve s'est brutalement interrompu à Damas en Syrie à 200 kms du but.

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

Vendredi 19h 13/12 code 4GU573

Découverte des haut-lieux d'énergie

Carole Saint-Lezer



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.

1x2h 13 €
Le menhir du Langenstein de la Gauchmatt

Samedi 14h30 21/09 code 4GU582

Le menhirs de l'Appenthal

Samedi 14h30 12/10 code 4GU583

La chapelle Notre Dame du Chêne à Heimsbrunn

Samedi 14h30 16/11 code 4GU584

L'abbaye de Murbach

Samedi 14h30 08/02 code 4GU585

Thierenbach : la pierre à bébés, la chapelle S^{te} Anne

Samedi 14h30 14/03 code 4GU586

Le Val du Pâtre

Samedi 14h30 04/04 code 4GU587

Heidenbuckel de Soultz

Samedi 14h30 16/05 code 4GU588

Le Schauenberg de Pfaffenheim

Samedi 14h30 13/06 code 4GU589

Renseignements et inscriptions :

Dans votre antenne près de chez vous, Melle Laurence Battmann au service d'animation culturelle de la Mairie, 6 Place de l'Église à Ensisheim **03 89 83 32 14**
ensisheim@universitepopulaire.fr

À la Mairie, lundi, mardi 8h-12h/14h-17h, jeudi 8h-12h/14h-18h30 et vendredi 8h-12h.

Par courrier au siège de l'association : UP du Rhin 13 rue des Franciscains - 68100 Mulhouse
En ligne sur **universitepopulaire.fr**

Sophrologie et Chakras

Angélique Macnar, sophrologie-relaxation, énergétique, relation d'aide

Venez découvrir les 7 principaux chakras et apprendre à les harmoniser, en utilisant des techniques issues de la sophro-telaxation et de l'énergétique : danse des méridiens, auto-massages, sons, ondes de forme, couleurs... Vous découvrirez aussi leur symbolique ! Programme complet sur **universitepopulaire.fr**.

9x2h 162 €
Maison des sociétés, route de Pulversheim

Lundi 13h45 début 30/09 code 4EN370

A vélo sur les chemins de Compostelle

Conférence

Jean Jacques Marck, cyclotouriste

Camino Francès (Le puy), del Norte, de la Plata à vélo.

1x2h Gratuit / 5 €*
Maison des sociétés, route de Pulversheim

Jeudi 19h 07/11 code 4EN571

Anglais, voir page 12

* Les conférences sont gratuites pour les adhérents

Renseignements et inscriptions :

Dans votre antenne près de chez vous, une équipe bénévole : Clarisse, Nicole, Jean-Georges, Marie Claude - thann@universitepopulaire.fr

Permanences au Musée des Amis de Thann, 24 rue St-Thiébaud, **samedi 14 septembre** de 9h à 12h, **jeudi 19 et vendredi 27 septembre** de 16h à 18h30.

Par courrier au Centre socioculturel Omeyer - 13 avenue Robert Schuman - 68800 Thann. En ligne sur universitepopulaire.fr

Pilates et Stretching

Sylvie Ringenbach Garny

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

30x1h 221 €
Centre Socio Culturel Robert Omeyer, salle 2, 13 rue Robert Schuman

| | | |
|-------------|-------------|-------------|
| Lundi 9h30 | début 16/09 | code 4TH371 |
| Lundi 16h45 | début 16/09 | code 4TH372 |
| Lundi 18h | début 16/09 | code 4TH373 |
| Mardi 18h | début 17/09 | code 4TH374 |
| Jeudi 9h30 | début 19/09 | code 4TH375 |

Yoga

Marie-Claude Schmidt

Le yoga tout simplement ! En dehors des modes du moment.

Séance découverte

1x1h30 11 €
Cercle Saint-Thiébaud, salle 2, 22 Rue Kléber

| | | |
|-----------|-------|-------------|
| Lundi 19h | 30/09 | code 4TH381 |
|-----------|-------|-------------|

Cours hebdomadaires

24x1h30 264 €
Cercle Saint-Thiébaud, salle 2, 22 Rue Kléber

| | | |
|-----------|-------------|-------------|
| Lundi 19h | début 07/10 | code 4TH380 |
|-----------|-------------|-------------|

Langues, voir page 12-13

Tango Argentín

Fatah Goudjil

Initiation au Tango Argentín, le plaisir de danser et d'apprendre. Activité qui s'adresse aux personnes seul(e)s ou en couple. Venant tout droit de Buenos Aires, partez à la découverte de cette danse et musique, un pur voyage.

Séance découverte

1x1h30 12 €
Centre Socio Culturel Robert Omeyer, salle 2, 13 rue Robert Schuman

| | | |
|-------------|-------|-------------|
| Mardi 20h30 | 01/10 | code 4TH379 |
|-------------|-------|-------------|

Cours hebdomadaires

12x1h30 144 €
Centre Socio Culturel Robert Omeyer, salle 2, 13 rue Robert Schuman

| | | |
|-------------|-------------|-------------|
| Mardi 20h30 | début 08/10 | code 4TH376 |
| Mardi 20h30 | début 04/02 | code 4TH378 |

5x1h30 60 €
Centre Socio Culturel Robert Omeyer, salle 2, 13 rue Robert Schuman

| | | |
|-----------|-------------|-------------|
| Mardi 20h | début 09/06 | code 4TH377 |
|-----------|-------------|-------------|

Sophrologie et E.F.T.

Angélique Macnar, sophrologue-énergéticienne-
relation d'aide

Venez pratiquer la Sophrologie et l'Emotional Freedom Technique (E.F.T.) pour vous relaxer, installer des ressources au cœur de votre Être, développer une vision positive et développer la pleine conscience.

4x2h 72 €
Cercle Saint-Thiébaud, salle 2, 22 Rue Kléber

| | | |
|---------------|-------------|-------------|
| Vendredi 9h30 | début 18/10 | code 4TH370 |
|---------------|-------------|-------------|

Dessin académique : portrait, anatomie, paysage

Joël Lèbre, artiste peintre

Observer, comprendre, traduire. Ces maîtres mots du dessinateur, combinés à la connaissance de règles simples donnent rapidement des oeuvres solides.

12x2h 134 € + matériel
MJC, salle 2, 10 rue de la 1^{ère} DFL, Dolleren
Mercredi 17h30 début 25/09 code 4TH576

Dessin toutes techniques

Angélique Kubler

Découverte du dessin au travers de différentes techniques (fusain, graphite et encre de Chine). De la perspective au dessin naturaliste et des proportions humaines. Se nourrir du réel pour donner vie à son imaginaire.

Séance découverte

1x1h30 9 € + matériel
Cercle Saint-Thiébaud, salle 2, 22 Rue Kléber
Mercredi 14h 02/10 code 4TH577

Cours hebdomadaires

12x1h30 104 € + matériel
Cercle Saint-Thiébaud, salle 2, 22 Rue Kléber
Mercredi 14h début 09/10 code 4TH579
Mercredi 14h début 05/02 code 4TH578

Aquarelle, pas à pas

Evelyne Schmitt

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

12x2h 134 € + matériel
Centre Socio Culturel Robert Omeyer, salle 2, 13 rue Robert Schuman
Vendredi 9h début 18/10 code 4TH574
Vendredi 9h début 07/02 code 4TH575

Renseignements et inscriptions :

En ligne sur universitepopulaire.fr ou au siège à Mulhouse (voir page X)
contact@universitepopulaire.fr

Hatha Yoga

Dominique Remy, diplômée de l'Ecole Alsacienne de Yoga de Strasbourg (FNEY)

Yoga postural, relaxation et détente, sans compétition, basé sur la respiration et l'observation des sensations. Le yoga procure un état de bien-être physique, mental et intérieur durable. Apporter tapis, couverture, coussin et si possible une sangle ou ceinture en tissu.

14x1h15 109 €
Salle communale, 17 rue Lauragais

Lundi 18h30 début 16/09 code 4SP370
Lundi 18h30 début 03/02 code 4SP371

MASEVAUX

Renseignements et inscriptions :

En ligne sur universitepopulaire.fr ou au siège à Mulhouse (voir page X)
contact@universitepopulaire.fr

Anglais niveau A1, voir page 12



OFFREZ DES
BONS CADEAUX !
universitepopulaire.fr

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 universitepopulaire.fr.

Renseignements et inscriptions :

Dans votre antenne près de chez vous, une équipe bénévole : Gaby 06 33 03 91 11, Christiane 03 89 75 64 89, Martine 06 88 13 37 68, Michel - cernay@universitepopulaire.fr

Permanences à la Maison des Associations, 1 Fbg des Vosges à Cernay, samedi 7 septembre de 9h à 11h30 en présence des animateurs et lundi 9 septembre de 16h30 à 18h.

Par courrier : à Gaby Erhard-Meyer - 4 rue des Alpes - 68700 Cernay. En ligne sur universitepopulaire.fr

Hatha Yoga

Dominique Remy, diplômée de l'École Alsacienne de Yoga de Strasbourg (FNEY)

Yoga postural, relaxation et détente sans compétition, basé sur la respiration et l'observation des sensations. Le yoga procure un état de bien-être physique, mental et intérieur durable. Apporter tapis, couverture, coussin et si possible une sangle ou ceinture en tissu.

14x1h30 160 €
Cercle Familial St Etienne, 24 rue de Thann

| | | |
|----------------|-------------|-------------|
| Mercredi 18h30 | début 18/09 | code 4CE370 |
| Mercredi 18h30 | début 29/01 | code 4CE377 |

Gymnastique Douce

Alain Still, entraîneur sportif

Une association d'exercices variés de renforcement musculaire, de gainage abdominal, de travail cardiaque, d'assouplissement et de travail respiratoire.

Séance découverte

1x1h30 8 €
Conciergerie du Stade D. Eck, rue Guibert

| | | |
|-----------|-------|-------------|
| Lundi 10h | 30/09 | code 4CE374 |
|-----------|-------|-------------|

Cours hebdomadaires

15x1h30 180 €
Conciergerie du Stade D. Eck, rue Guibert

| | | |
|-----------|-------------|-------------|
| Lundi 10h | début 07/10 | code 4CE375 |
|-----------|-------------|-------------|

14x1h30 168 €
Conciergerie du Stade D. Eck, rue Guibert

| | | |
|-----------|-------------|-------------|
| Lundi 10h | début 09/03 | code 4CE376 |
|-----------|-------------|-------------|

Anglais, voir page 12

Sophrologie et méditation de pleine conscience

Elise Birnstill, sophrologue caycédiennne

Associant exercices de respiration et techniques de relaxation, la sophrologie permet de venir à bout de nos peurs et nos tensions. Plus qu'une méthode thérapeutique à essayer, c'est une philosophie à adopter, un art de vivre à pratiquer. Cours mensuel.

8x1h30 109 €
Maison des Associations, 1a Fbg des Vosges

Débutants

| | | |
|-------------|-------------|-------------|
| Samedi 8h45 | début 14/09 | code 4CE372 |
|-------------|-------------|-------------|

Continuants

| | | |
|--------------|-------------|-------------|
| Samedi 10h30 | début 14/09 | code 4CE373 |
|--------------|-------------|-------------|

Formation à l'auto-hypnose d'activation

Gilbert Rietsch, hypnopraticien

Pour ceux et celles qui désirent agir concrètement dans leur quotidien pour améliorer leur vie, l'auto-hypnose d'activation est une méthode spécifique qui a fait ses preuves. Prévoir 15€ pour la documentation et une clé USB pour les fichiers audio.

6x1h30 78 €
Maison des Associations, 1a Fbg des Vosges

| | | |
|-----------|-------------|-------------|
| Lundi 19h | début 09/09 | code 4CE371 |
|-----------|-------------|-------------|

Atelier d'écriture déambulatoire

Jocelyn Peyret, auteur

Partir déambuler, avec comme objectif de revenir avec des photographies littéraires de lieux et d'ambiances, avant de rédiger une courte nouvelle.

1x4h 36 € + matériel
Maison des Associations, 1a Fbg des Vosges

| | | |
|-----------|-------|-------------|
| Lundi 13h | 18/11 | code 4CE571 |
|-----------|-------|-------------|

Aquarelle, pas à pas

Evelyne Schmitt, professeur d'aquarelle et d'acrylique
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 134 € + matériel
Conciergerie du Stade D. Eck, rue Guibert

| | | |
|---------|-------------|-------------|
| Jeu 9h | début 17/10 | code 4CE575 |
| Jeu 9h | début 05/03 | code 4CE577 |
| Ven 14h | début 18/10 | code 4CE576 |
| Ven 14h | début 06/05 | code 4CE578 |

Couture

Maria Lombardo, couturière professionnelle

Venez profiter d'une matinée 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 débutants ou confirmés.

10x2h 160 € + matériel
Conciergerie du Stade D. Eck, rue Guibert

| | | |
|----------|-------------|-------------|
| Mardi 9h | début 08/10 | code 4CE573 |
| Mardi 9h | début 21/01 | code 4CE574 |

Cercle Littéraire

Marie Baumier-Gurak

«La lecture, une porte ouverte sur un monde enchanté» de François Mauriac.

Les oubliés du dimanche de Valérie Perrin, 8/10

A la ligne de Joseph Ponthus, 05/11

L'Arbre aux haricots de Barbara Kingsolver, 03/12

Le Lambeau de Philippe Lançon, 07/01

Le déesse des petites victoires de Yannick

Grannec, 04/02

La servante écarlate de Margaret Atwood, 03/03

6x2h 94 €

Maison des Associations, 1a Fbg des Vosges

| | | |
|-------------|-------------|-------------|
| Mardi 14h15 | début 08/10 | code 4CE572 |
|-------------|-------------|-------------|

Renseignements et inscriptions :

En ligne sur universitepopulaire.fr ou au siège à Mulhouse (voir page X)

contact@universitepopulaire.fr

Techniques mixtes

Fusain - Craie - Sanguine - Pastel

Annie Sicart, artiste peintre

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

13x2h 179 € + matériel
Salle Azur 2000, rue du Stade

| | | |
|-----------|-------------|-------------|
| Lundi 19h | début 30/09 | code 4PF574 |
| Lundi 19h | début 03/02 | code 4PF575 |

12x2h 165 € + matériel
Salle Azur 2000, rue du Stade

| | | |
|-----------|-------------|-------------|
| Mardi 14h | début 01/10 | code 4PF576 |
| Mardi 14h | début 04/02 | code 4PF577 |

Huile et Acrylique

Annie Sicart, artiste peintre

Apprendre à démarrer une toile combler ses lacunes ou se perfectionner échanger. Suivi personnalisé. Liste du matériel, inscriptions et renseignements directement auprès de l'animatrice.

8x3h 160 € + matériel
Salle Azur 2000, rue du Stade

| | | |
|------------------------------------------------------|-------------|-------------|
| Vendredi 14h | début 04/10 | code 4PF578 |
| 4/10, 8/11, 13/12, 24/01, 07/02, 27/03, 10/04, 15/05 | | |

| | | |
|--------------------------------------------------------|-------------|-------------|
| Samedi 14h | début 12/10 | code 4PF579 |
| 12/01, 23/11, 07/12, 11/01, 01/02, 14/03, 04/04, 02/05 | | |

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 universitepopulaire.fr.

Art floral

Delphine Piscaglia, fleuriste

Tous les mois, un nouveau thème et une nouvelle création avec des fleurs de saison.

1x2h 18 € + matériel

Lieu à définir

Composition d'automne

| | | |
|-----------|-------|-------------|
| Mardi 20h | 15/10 | code 4PF589 |
| Jeudi 14h | 17/10 | code 4PF580 |

Fleurs de novembre

| | | |
|-----------|-------|-------------|
| Mardi 20h | 12/11 | code 4PF590 |
| Jeudi 14h | 14/11 | code 4PF581 |

L'avent revisité

| | | |
|-----------|-------|-------------|
| Mardi 20h | 26/11 | code 4PF591 |
| Jeudi 14h | 28/11 | code 4PF582 |

Composition de Noël

| | | |
|-----------|-------|-------------|
| Mardi 20h | 17/12 | code 4PF592 |
| Jeudi 14h | 19/12 | code 4PF583 |

Fleurs d'hiver

| | | |
|-----------|-------|-------------|
| Mardi 20h | 14/01 | code 4PF593 |
| Jeudi 14h | 16/01 | code 4PF584 |

Assemblage de février

| | | |
|-----------|-------|-------------|
| Mardi 20h | 04/02 | code 4PF594 |
| Jeudi 14h | 06/02 | code 4PF585 |

Composition de printemps

| | | |
|-----------|-------|-------------|
| Mardi 20h | 10/03 | code 4PF595 |
| Jeudi 14h | 12/03 | code 4PF586 |

Pâques

| | | |
|-----------|-------|-------------|
| Mardi 20h | 07/04 | code 4PF596 |
| Jeudi 14h | 09/04 | code 4PF587 |

Fleurs de mai

| | | |
|-----------|-------|-------------|
| Mardi 20h | 05/05 | code 4PF597 |
| Jeudi 14h | 07/05 | code 4PF588 |

Ambiance vacances

| | | |
|-----------|-------|-------------|
| Mardi 20h | 02/06 | code 4PF598 |
| Jeudi 14h | 04/06 | code 4PF607 |

Céramique

Edith Louis, formation de céramiste à l'école d'Art

Découverte ou perfectionnement de toutes les techniques du travail de la terre, (sauf le tournage), de l'émaillage et de la décoration des pièces réalisées.

7x3h 160 € + matériel

Ecole Primaire, 7 rue des Ecoles

Mardi 14h début 01/10 code 4PF599
1 et 05/10, 5 et 19/11, 10/12, 7 et 21/01

Mardi 14h début 04/02 code 4PF600
4/02, 10 et 24/03, 7 et 28/04, 12 et 26/05

Jeudi 9h début 03/10 code 4PF603
3 et 17/10, 7 et 21/11, 12/12, 9 et 23/01

Jeudi 9h début 06/02 code 4PF604
6/02, 12 et 26/03, 9 et 30/04, 14 et 28/05

7x2h30 Lieu à définir 135 € + matériel

Mardi 19h30 début 01/10 code 4PF601
1 et 05/10, 5 et 19/11, 10/12, 7 et 21/01

Mardi 19h30 début 04/02 code 4PF602
4/02, 10 et 24/03, 7 et 28/04, 12 et 26/05

7x2h Lieu à définir 110 € + matériel

Jeudi 19h30 début 03/10 code 4PF605
3 et 17/10, 7 et 21/11, 12/12, 9 et 23/01

Jeudi 19h30 début 06/02 code 4PF606
6/02, 12 et 26/03, 9 et 30/04, 14 et 28/05

Atelier de forge

Simon Luquet, Taillandier et ferronnier d'art

Introduction à la forge traditionnelle, encadrée par un forgeron. Vous êtes curieux de vous essayer au travail du métal, Simon saura vous guider et vous faire prendre goût à son métier. Max. 4 pers.

4x2h 170 € + 50 € matériel à régler sur place
Atelier La Maison Luquet 17 rue des Clefs, Munster

Lundi 9h début 7/10 code 4MN576
Vendredi 17h début 11/10 code 4MN577

Week-end Réalisation et montage d'un couteau forgé et son manche en bois. Repas produits de la ferme offert. Max. 4 pers.

9h-17h 480 € + 50 € matériel à régler sur place
Atelier La Maison Luquet 17 rue des Clefs, Munster

Sam et dim 23 et 24/11 code 4MN578

Renseignements et inscriptions :

Dans votre antenne près de chez vous, une équipe bénévole : Marc et Mireille 06 83 34 91 07, Nicole et Roland 06 38 01 72 68, Edith, munster@universitepopulaire.fr

Permanences les lundis et vendredis de 10h à 12h à la Maison des Services, du lundi 26 août au vendredi 27 septembre.

Par courrier à : Maison des Services - 9, rue Sébastopol - 68140 Munster. En ligne sur universitepopulaire.fr

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 222 €

Salle des Fêtes, 2 Place de la Salle des Fêtes

| | | |
|----------------|-------------|-------------|
| Lundi 10h | début 16/09 | code 4MN371 |
| Vendredi 10h | début 13/09 | code 4MN372 |
| Vendredi 17h30 | début 13/09 | code 4MN373 |

Qi Gong

Evelyne Ernst

Qi gong authentique, accessible à tous étroitement lié à la MTC. Avec ses exercices statiques et en mouvement associés à la respiration il permet de retrouver et garder la santé en harmonie avec la paix intérieure.

33x1h 220 €

Salle des Fêtes, 2 Place de la Salle des Fêtes

| | | |
|-------------|-------------|-------------|
| Jeudi 10h45 | début 12/09 | code 4MN374 |
|-------------|-------------|-------------|

Sophrologie - Relaxation

Anne Debailleul Wilhelm, sophrologue relaxologue

Technique de relaxation basée sur des exercices de respiration et de gestion de la pensée.

33x1h 264 €

Salle des Fêtes, 2 Place de la Salle des Fêtes

| | | |
|------------|-------------|-------------|
| Jeudi 9h30 | début 12/09 | code 4MN375 |
|------------|-------------|-------------|

La confiance en soi par l'improvisation théâtrale

Catherine Meyer, formatrice en communication, comédienne improvisatrice

Un atelier ludique et progressif pour aider à s'affirmer, mettre en valeur ses qualités personnelles, mettre plus d'expressivité dans sa communication et travailler son sens de la répartie

1x3h 28 €

Salle des Fêtes, 2 Place de la Salle des Fêtes

| | | |
|----------------|-------|-------------|
| Mercredi 18h30 | 05/02 | code 4MN872 |
|----------------|-------|-------------|

Informatique à la carte

Pierre Straumann

Un RDV pour que l'informatique ne devienne pas un cauchemar...

5x2h 115 €

Salle des Fêtes, 2 Place de la Salle des Fêtes

| | | |
|-------------|-------------|-------------|
| Jeudi 19h30 | début 03/10 | code 4MN574 |
|-------------|-------------|-------------|

Aquarelle

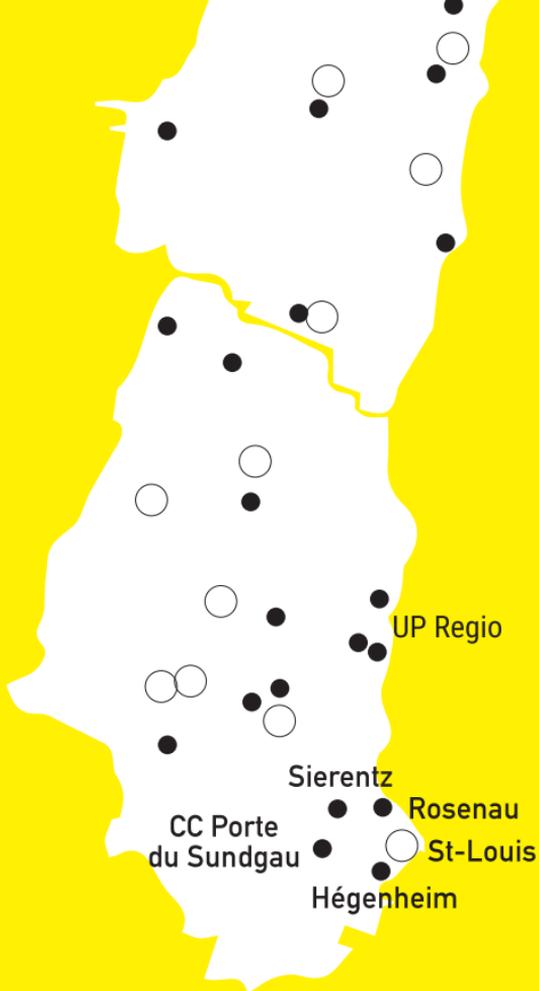
Marc Wioland

Pratique de l'aquarelle en utilisant différentes techniques, en particulier mouillé sur mouillé, qui se caractérise par la recherche de la lumière et les effets qu'elle crée. Travail pas à pas. Pour débutants et confirmés.

4x2h 56 €

Salle AAVM, rue du Dr Heid

| | | |
|-------------|-------------|-------------|
| Vendredi 9h | début 27/09 | code 4MN571 |
| Vendredi 9h | début 08/11 | code 4MN572 |
| Vendredi 9h | début 10/01 | code 4MN573 |



RÉGION FRONTALIÈRE

Saint-Louis p. 61-62

Hégenheim p. 62

Sierentz p. 63

Rosenau p. 63

UP Regio p. 64-65

Renseignements : Participation à la Journée des Associations, **dimanche 1^{er} septembre de 10h à 17h** au forum, place du Forum à Saint-Louis - saintlouis@universitepopulaire.fr

Inscriptions : Par courrier à Université Populaire St-Louis - BP 10107 - 68303 Saint-Louis CEDEX. En ligne sur universitepopulaire.fr.

Les jeudis culturels **Conférences**

1x2h Gratuit / 5 €*
Espace Loisirs, 56 rue du DR. Hurst, salle 2

Fleurs de Bach et naturopathie : une solution au stress Chantal Fiechter, infirmière naturopathe

Connaître les Fleurs de Bach et leurs actions spécifiques sur le stress. Une méthode naturelle et sans risque pour gérer les troubles qui y sont associés : manque de sommeil, prise ou perte de poids, idées obsédantes,...

Jeudi 14h30 03/10 code 4SL370

L'évolution de la peinture allemande au XX^e siècle : de l'expressionnisme à l'art contemporain Christiane Muller

Pour compléter les différentes études sur la peinture allemande depuis l'expressionnisme et les affres du nazisme, la période de la guerre froide nous offre une nouvelle séquence et la découverte d'artistes vivant des deux côtés du mur.

Jeudi 14h30 07/11 code 4SL572

Selene, la fille oubliée de Cléopâtre Jocelyne Rueher

Née des amours de la dernière reine d'Égypte et de Marc Antoine, elle eut un destin étonnant. Commencée dans la nuit des intrigues et des crimes des débuts de la Rome Impériale, sa vie se termina au soleil d'un royaume à sa mesure.

Jeudi 14h30 05/12 code 4SL571

Comment lier la nutrition saine et le plaisir ? Delphine Franck, association Silver Fourchette

Un après-midi convivial avec des idées pour manger bon ET bien. Testez vos connaissances en présence d'une diététicienne nutritionniste. Quand plaisir et santé riment avec bien vieillir !

Jeudi 14h30 09/01 code 4SL371

Du vinyle au numérique Pascal Kury, journaliste RTL2 et Dreyeckland

C'était le printemps dans les années 80, le temps de la libéralisation des ondes. J'étais au printemps de ma vie. J'entrais en radio. Je ne pensais pas y faire carrière... retour sur trois décennies d'une vie de journaliste.

Jeudi 14h30 06/02 code 4SL575

Les accidents domestiques Joffrey Amorisson

L'hébergement, dans sa fonction première, se doit d'être rassurante et sécurisante, mais elle peut aussi, si l'on n'y prend garde, se transformer en lieu de tous les dangers : chutes, brûlures, intoxication,.... autant d'accidents souvent sous-estimés du grand public. A la maison, évitons l'évitable !

Jeudi 14h30 05/03 code 4SL372

Donjons d'Alsace** Jean-Marie Nick

Approche architecturale de ces puissantes constructions qui ont survécu au démantèlement des forteresses médiévales et rapide tour d'horizon, de Wissembourg à Bâle, de ces magnifiques signaux de montagne.

Jeudi 14h30 02/04 code 4SL573

Les légendes du diable en Alsace** Gérard Leser, auteur, conteur

Il est bien connu que le diable a mauvaise presse en Alsace, mais ce que l'on sait moins c'est que l'une de ses grand-mères était alsacienne, ce qui l'amène régulièrement à faire des visites au pays de son aïeule...

Jeudi 14h30 07/05 code 4SL574

*** Les conférences sont gratuites pour les adhérents**



**** Dans le cadre de la programmation culture rhénane**

Les âmes jumelles et leurs impacts : auriez-vous eu un jumeau ?

François Muller

Conférence

Prendre conscience de l'impact physique et/ou psychologique de la présence à nos côtés de nos âmes jumelles. Comprendre le sens de leur présence pour mieux se libérer de leur impact.

1x2h Gratuit / 5 €*
Espace Loisirs, 56 rue du Dr. Hurst

Mercredi 19h 22/01 code 4SL873

Voyage au coeur de soi

Nathalie Aubert Montreuil

Voyage au coeur de soi au travers des Accords Tol-tèques, pour se rencontrer en même temps que l'on rencontre l'autre.

5x2h 94 €
Foyer Saint Louis, salle 1, 59 rue de Mulhouse

Jeudi 18h30 début 09/01 code 4SL872

Couture

Marie-Claire Zink

12x2h 210 € + matériel
Foyer Saint Louis, salle 1, 59 rue de Mulhouse

Débutant

Mercredi 18h début 20/11 code 4SL576

Tous niveaux

Mercredi 20h début 20/11 code 4SL577

* Les conférences sont gratuites pour les adhérents

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 universitepopulaire.fr.

Langues, voir pages 14-15

Renseignements et inscriptions :

Dans votre antenne près de chez vous, une équipe bénévole : Brigitte Garzia-Capdeville, Adjointe au Maire et responsable, Karine Kern, 03 89 69 18 54

hegenheim@universitepopulaire.fr

Journée d'inscriptions et renseignements en présence des animateurs, **mardi 27 août** de 18h à 20h à la Mairie.

Par courrier à la Mairie - 1 rue de Hagenthal - 68220 Hégenheim. En ligne sur universitepopulaire.fr.

Comprendre le stress pour être heureux au travail

Birgit Stéphanie Walsh

Conférence

Aimeriez-vous être plus zen au travail et utiliser votre temps de façon plus efficace ? Développez des stratégies pour gérer votre stress et vos émotions au travail afin de le rendre plus agréable.

1x2h Gratuit / 5 €*
Salle des Fêtes, bar

Lundi 19h 07/10 code 4HE873

Mieux communiquer grâce à la CNV (Communication Non Violente)

Birgit Stéphanie Walsh

Conférence

La Communication Non Violente permet de s'exprimer sans agressivité. C'est un outil très efficace dans la gestion de conflits, mais pas seulement.

1x2h Gratuit / 5 €*
Salle des Fêtes, bar

Lundi 19h 18/11 code 4HE872

Peinture sur céramique

Déborah Morrice

Découvrez et développez votre créativité ! Modèle de poterie brute à peindre parmi la sélection proposée : mug, assiette, lanterne, tirelire, etc.

1x2h 19 € + matériel
Salle des Chênes, rue d'Hésingue

Mardi 14h code 4HE571

Renseignements et inscriptions :

Dans votre antenne près de chez vous : Mairie aux heures d'ouverture, 03 89 81 51 11, sierentz@universitepopulaire.fr

Par courrier à la Mairie, Place du Général de Gaulle, 68510 Sierentz. En ligne sur universitepopulaire.fr.

Aquarelle, pas à 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 149 € + matériel
Maison des associations, rue Hochkirch

| | | |
|-----------|-------------|-------------|
| Mardi 14h | début 15/10 | code 4SI571 |
| Mardi 14h | début 04/02 | code 4SI572 |

Hatha yoga

Ravinder Singh, professeur certifié de yoga

Exercice de respiration, méditation. Tous niveaux.

12x1h30 148 €
Ancien Tribunal, rue Rogg Haas

| | | |
|-------------|-------------|-------------|
| Jeudi 17h30 | début 26/09 | code 4SI370 |
| Jeudi 17h30 | début 30/01 | code 4SI371 |



**OFFREZ DES
BONS CADEAUX !**
universitepopulaire.fr

Renseignements et inscriptions :

Dans votre antenne près de chez vous : Mairie, 5 rue de Kembs, 68128 Rosenau aux heures d'ouverture, 03 89 68 31 10, rosenau@universitepopulaire.fr.

En ligne sur universitepopulaire.fr.

Hatha yoga

Ravinder Singh, professeur de yoga

Exercice de respiration, méditation. Tous niveaux.

12x1h30 148 €
L'Escale, salle Haute Istein, route du Sipes

| | | |
|-------------|-------------|-------------|
| Lundi 17h30 | début 23/09 | code 4R0370 |
| Lundi 19h | début 23/09 | code 4R0371 |
| Lundi 17h30 | début 27/01 | code 4R0372 |
| Lundi 19h | début 27/01 | code 4R0373 |

**L'UP DU RHIN
ET LA CULTURE RHÉNANE**

L'Université Populaire du Rhin plonge ses racines dans les principes fondateurs de l'humanisme rhénan. Elle se nourrit de ce patrimoine qu'elle porte en elle, jusqu'à son appellation qu'elle porte en elle, jusqu'à son appellation qu'elle se réfère au fleuve mythique. L'Association revendique fièrement les principes défendus par les humanistes régionaux en affirmant sa foi dans l'émergence des qualités fondamentales de chacun de ses adhérents.

Renseignements et inscriptions :03 89 46 48 48, contact@universitepopulaire.fr

Permanences de renseignements et d'inscriptions les mardis de 14h à 17h du 3 septembre au 15 octobre 2019. Possibilité de déposer son inscription au Musée de la Moto « La Grange à Bécane » à Bantzenheim du mardi au vendredi de 14h à 17h - du 20 août au 26 octobre 2019.

Par courrier UP du Rhin antenne UP REGIO - 8 rue du Général de Gaulle, 68490 Bantzenheim.

En ligne sur universitepopulaire.fr.

Sophrologie existentielle pour adultes

Gabrielle Winling, sophrologue RNCP

Un temps pour soi. Se connecter à la sensation de sa respiration afin de se libérer du stress. Des mouvements corporels doux pour approfondir le relâchement et un temps de relaxation pour s'accueillir.

12x1h30 85 €

Ecole primaire, rue de l'école, Bantzenheim

| | | |
|-------------|-------------|-------------|
| Mardi 9h30 | début 10/09 | code 4UP372 |
| Lundi 20h15 | début 16/09 | code 4UP374 |
| Mardi 9h30 | début 07/01 | code 4UP373 |
| Lundi 20h15 | début 13/01 | code 4UP371 |

Prendre soin de soi

Isabelle Collin

Apprendre à prendre soin de son visage et de son corps de manière globale avec des produits cosmétiques naturels. Conseils en image, cours d'auto-maquillage, cours théoriques et pratiques pour rester soi-même. Emmener sa trousse de maquillage.

5x2h 84 €

Ecole primaire, rue de l'école, Bantzenheim

| | | |
|-----------|-------------|-------------|
| Samedi 9h | début 16/11 | code 4UP872 |
|-----------|-------------|-------------|

Lahore Nadi Yoga

Christophe Defrance, professeur de Yoga

Le Lahore Nadi Yoga est une forme non-violente et douce de yoga, qui se pratique à tout âge, pas de condition spéciale de souplesse.

12x1h15 80 €

Ecole primaire, rue de l'école, Bantzenheim

| | | |
|-------------|-------------|-------------|
| Mardi 16h | début 24/09 | code 4UP370 |
| Mercredi 9h | début 25/09 | code 4UP386 |
| Mardi 16h | début 28/01 | code 4UP381 |
| Mercredi 9h | début 29/01 | code 4UP387 |

Qi Gong

Gérard Linder

12x1h30 85 €

La Ruhe, 1 rue de l'Europe, Fessenheim

| | | |
|-----------|-------------|-------------|
| Mardi 18h | début 21/01 | code 4UR382 |
| Mardi 18h | début 17/09 | code 4UP385 |

12x1h30 85 €

Ecole primaire, rue de l'école, Bantzenheim

| | | |
|----------------|-------------|-------------|
| Mercredi 14h30 | début 22/01 | code 4UR383 |
| Mercredi 14h30 | début 18/09 | code 4UR384 |

Golf

Stéphane Parmentier, Golf du Rhin

5x2h 108 €

Golf du Rhin, Île du Rhin, Chalampé

Initiation

| | | |
|--------------|-------------|-------------|
| Dimanche 10h | début 29/09 | code 4UR388 |
|--------------|-------------|-------------|

Cours pendant les congés scolaires

Plaisir (débutant)

| | | |
|----------------|-------------|-------------|
| Mercredi 17h00 | début 25/09 | code 4UR390 |
| Mercredi 17h00 | début 13/05 | code 4UR375 |

Perfectionnement (avoir un index)

| | | |
|----------------|-------------|-------------|
| Vendredi 17h00 | début 27/09 | code 4UR392 |
| Vendredi 17h00 | début 15/05 | code 4UR379 |

Informatique - initiation sans stress

Jocelyne Rueher

Les fonctions de base. Créer, enregistrer des dossiers, des fichiers. Les ranger, les retrouver. Classer ses photos, ses documents. Utiliser les clés USB, les cartes mémoires, connecter des tablettes, des téléphones. Chercher de la documentation sur Internet, la rapatrier dans la machine.

6x1h30 90 €

Ecole primaire, rue de l'école, Bantzenheim

| | | |
|-----|-------------|-------------|
| Jeu | début 03/10 | code 4UR585 |
| Jeu | début 30/01 | code 4UR586 |

Art floral

Delphine Piscaglia, fleuriste

Tous les mois, un nouveau thème et une nouvelle création avec des fleurs de saison.

1x2h 14 €

Salle des Chênes, 2 rue de l'Ecole, Chalampé

Octobre blanc

| | | |
|-----|-------|-------------|
| Jeu | 17/10 | code 4UR574 |
|-----|-------|-------------|

Flours et pommes de pin

| | | |
|-----|-------|-------------|
| Jeu | 14/11 | code 4UR575 |
|-----|-------|-------------|

L'Avent revisité

| | | |
|-----|-------|-------------|
| Jeu | 28/11 | code 4UR576 |
|-----|-------|-------------|

Assemblage de Noël

| | | |
|-----|-------|-------------|
| Jeu | 19/12 | code 4UR577 |
|-----|-------|-------------|

Flours d'hiver

| | | |
|-----|-------|-------------|
| Jeu | 16/01 | code 4UR578 |
|-----|-------|-------------|

Hiver moderne

| | | |
|-----|-------|-------------|
| Jeu | 06/02 | code 4UR579 |
|-----|-------|-------------|

Composition de printemps

| | | |
|-----|-------|-------------|
| Jeu | 12/03 | code 4UR580 |
|-----|-------|-------------|

Pâques

| | | |
|-----|-------|-------------|
| Jeu | 09/04 | code 4UR581 |
|-----|-------|-------------|

Flours de mai

| | | |
|-----|-------|-------------|
| Jeu | 07/05 | code 4UR582 |
|-----|-------|-------------|

Avant-goût de l'été

| | | |
|-----|-------|-------------|
| Jeu | 04/06 | code 4UR583 |
|-----|-------|-------------|

Atelier Cuisine

Eveline Eveline Espilondo

Gastronomie française et/ou spécialités laotiennes

1x4h 40 €

Ecole Elémentaire, Chalampé

Menu 1

Terrine de poisson, maquereau sur son lit de poireaux, riz Basmati, charlotte aux fruits.

| | | |
|-----------|-------|-------------|
| Samedi 9h | 19/10 | code 4UR571 |
|-----------|-------|-------------|

Menu 2

Tourte au riesling, langue de bœuf sauce Madère et spatzele, légumes glacés tournés, Forêt Noire

| | | |
|-----------|-------|-------------|
| Samedi 9h | 26/10 | code 4UR572 |
|-----------|-------|-------------|

Menu 3

Feuilleté aux champignons, magret de canard sauce gingembre et ses pommes dauphines, chou à la crème

| | | |
|-----------|-------|-------------|
| Samedi 9h | 09/11 | code 4UR573 |
|-----------|-------|-------------|

Si Chalampé m'était conté, la naissance du village et les trente premières années

Gérard Simon

Conférence

En 1714, apparaît par écrit pour la première fois le nom de Chalampé.

1x2h Gratuit / 5 €* 

La Grange à Bécanes, 8 rue du Général de Gaulle, Bantzenheim

| | | |
|--------------|-------|-------------|
| Vendredi 20h | 15/11 | code 4UR584 |
|--------------|-------|-------------|

* Les conférences sont gratuites pour les adhérents

Langues, voir pages 14-15

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 universitepopulaire.fr.



Ile du Rhin
68490 Chalampé
03.89.832.832

www.golfdurhin.com



Vous aussi mettez vous au « Vert »

Parcours 18 trous

Parcours Compact 3 trous

Ecole de Golf

Zone d'entraînement

Studio Performance

Equipes féminines - hommes - séniors...



LA FILATURE

Scène nationale - Mulhouse

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 regards neufs sur le répertoire. Une programmation rendue accessible au public le plus large possible par de multiples actions culturelles ouvertes à tous : rencontres, débats, comité de lecture, ateliers... ou tournées vers les établissements scolaires.

Avantage adhérents UP du Rhin

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

Réservation en billetterie, sur présentation de votre carte d'adhérent UP du Rhin (saison 2019-2020), du mardi au samedi de 13h30 à 18h30, ou sur la billetterie 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
CENTRE D'ART CONTEMPORAIN
MULHOUSE



16 rue Fonderie
Mulhouse
03 69 77 66 47
kunsthalleulhouse.com

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.



Les Dominicains
DE HAUTE-ALSACE
Centre Culturel de Rencontre

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

Venez découvrir de nouveaux univers ! Pour la saison 2019-2020, Les Dominicains de Haute-Alsace vous proposent des soirées qui font voyager et où tous les genres sont représentés. Soyez au plus près de la création artistique dans des cadres à chaque fois différents : l'intimité d'un cabaret ou d'un caveau jazz, la magie des grands ensembles spécialisés dans la nef, des musiques persanes dans le cloître, des chœurs en déambulation, du mapping vidéo sous un dôme... Laissez-vous surprendre par des ambiances toutes choisies pour vous offrir des soirées uniques.

Avantage adhérents UP du Rhin

Bénéficiez du tarif réduit à 20 € au lieu de 27 € sur tous les spectacles de la saison 2019-2020.

Réservation en billetterie, du mardi au vendredi de 14h à 17h, sur présentation de votre carte d'adhérent UP du Rhin (saison 2019-2020), 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 €.

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

Septembre

| | | | | | | |
|----------|-------|-------|-------------------------------------------------------|------------|--------|-------|
| jeudi | 19/09 | 19h | Le monde des personnalités : intro à la Process Com | Mulhouse | 4MU937 | p. 21 |
| vendredi | 20/09 | 19h | Apprendre autrement... oui, mais comment ? | Guebwiller | 4GU876 | p. 49 |
| mercredi | 25/09 | 19h | L'astrologie : un guide pour les moments de notre vie | Mulhouse | 4MU441 | p. 30 |
| jeudi | 26/09 | 19h | Chamanisme et Hules Essentielles | Mulhouse | 4MU386 | p. 30 |
| vendredi | 27/09 | 19h30 | Porte d'entrée à la méditation | Mulhouse | 4MU409 | p. 28 |
| vendredi | 27/09 | 15h | Le cinéma français de 1895 à 1945 | Mulhouse | 4MU642 | p. 40 |
| lundi | 30/09 | 19h | Le harcèlement au travail | Mulhouse | 4MU466 | p. 22 |

Octobre

| | | | | | | |
|----------|-------|-------|----------------------------------------------------------|-------------|--------|-------|
| mardi | 1/10 | 19h | Les devoirs : de la corvée au plaisir | Mulhouse | 4MU915 | p. 23 |
| jeudi | 3/10 | 19h | L'art-thérapie : Pour qui ? Pourquoi ? Comment ? | Mulhouse | 4MU906 | p. 19 |
| jeudi | 3/10 | 14h30 | Fleurs de Bach & naturopathie : une solution au stress | Saint-Louis | 4SL370 | p. 61 |
| vendredi | 4/10 | 19h | Le génogramme : suivez la piste de vos injonctions... | Guebwiller | 4GU877 | p. 49 |
| vendredi | 4/10 | 18h30 | Trouver son ikigai | Mulhouse | 4MU886 | p. 20 |
| vendredi | 4/10 | 15h | Vivre en tiny house | Mulhouse | 4MU646 | p. 40 |
| lundi | 7/10 | 19h | Comprendre le stress pour être heureux au travail | Hégenheim | 4HE873 | p. 62 |
| lundi | 7/10 | 19h | Le statut des frontaliers* | Mulhouse | 4MU092 | p. 09 |
| mardi | 8/10 | 19h | Objectif bien être ! La kinésiologie et l'adaptogénèse | Mulhouse | 4MU453 | p. 29 |
| mercredi | 9/10 | 19h | De la personnalité à la singularité | Mulhouse | 4MU442 | p. 30 |
| vendredi | 11/10 | 19h | L'art roman | Guebwiller | 4GU590 | p. 52 |
| vendredi | 11/10 | 15h | Voyage dans l'univers du vert | Mulhouse | 4MU735 | p. 40 |
| vendredi | 11/10 | 19h | La médiation animale : l'animal, un tiers qui prend soin | Mulhouse | 4MU467 | p. 17 |
| vendredi | 18/10 | 19h | Les troubles du spectre autistique | Mulhouse | 4MU468 | p. 17 |
| vendredi | 18/10 | 15h | L'art gothique : aspects méconnus | Mulhouse | 4MU738 | p. 40 |
| jeudi | 24/10 | 19h | Qu'est-ce que la Médiunmité ? | Mulhouse | 4MU387 | p. 30 |
| vendredi | 25/10 | 19h | Je suis perfectionniste, mais je me soigne ! | Mulhouse | 4MU917 | p. 22 |

Novembre

| | | | | | | |
|----------|-------|-------|---------------------------------------------------------------------|-------------|--------|-------|
| lundi | 4/11 | 19h30 | Travailler en Suisse* | Mulhouse | 4MU076 | p. 09 |
| mercredi | 6/11 | 19h | Les lois de répétitions | Mulhouse | 4MU443 | p. 30 |
| jeudi | 7/11 | 19h | A vélo sur les chemins de Compostelle | Ensisheim | 4EN571 | p. 53 |
| jeudi | 7/11 | 14h30 | L'évolution de la peinture allemande au XXe s. | Saint-Louis | 4SL572 | p. 61 |
| vendredi | 8/11 | 15h | De l'autre côté du mur : la prison, réalité ... | Mulhouse | 4MU903 | p. 40 |
| vendredi | 8/11 | 18h | Challenge minimaliste solidaire | Mulhouse | 4MU887 | p. 22 |
| mardi | 12/11 | 20h | Ondes et santé | Mulhouse | 4MU455 | p. 31 |
| mercredi | 13/11 | 20h | Les âmes jumelles et leurs impacts | Mulhouse | 4MU916 | p. 21 |
| vendredi | 15/11 | 15h | La médecine traditionnelle chinoise | Mulhouse | 4MU459 | p. 40 |
| vendredi | 15/11 | 19h | Et si vous mettiez de la joie à la place du poids ? | Mulhouse | 4MU412 | p. 22 |
| vendredi | 15/11 | 19h | L'entraînement mental | Guebwiller | 4GU874 | p. 49 |
| vendredi | 15/11 | 20h | Si Chalampé m'était conté...* | UP Régio | 4UR584 | p. 65 |
| lundi | 18/11 | 19h | Mieux communiquer grâce à la CNV | Hégenheim | 4HE872 | p. 62 |
| jeudi | 21/11 | 19h | La vitalothérapie et l'art de guérir du 3 ^{ème} millénaire | Mulhouse | 4MU470 | p. 31 |
| vendredi | 22/11 | 15h | Charles Filiger (1863-1928), un artiste maudit* | Mulhouse | 4MU649 | p. 40 |
| vendredi | 29/11 | 19h | Que peut apporter la sophrologie dans mon quotidien ? | Guebwiller | 4GU373 | p. 50 |
| vendredi | 29/11 | 15h | Bourgmestres d'antan, maires d'aujourd'hui* | Mulhouse | 4MU648 | p. 40 |

Décembre

| | | | | | | |
|----------|-------|-------|----------------------------------------------------|-------------|--------|-------|
| jeudi | 5/12 | 19h | Que trouvons-nous dans nos assiettes au XXIe s. ? | Mulhouse | 4MU471 | p. 31 |
| jeudi | 5/12 | 14h30 | Sélène, la fille oubliée de Cléopâtre | Saint-Louis | 4SL571 | p. 61 |
| vendredi | 6/12 | 15h | Alimentation plaisir & diabète | Mulhouse | 4MU469 | p. 40 |
| jeudi | 12/12 | 19h | Qu'est-ce que le Reiki ? | Mulhouse | 4MU388 | p. 30 |
| vendredi | 13/12 | 19h | Sur les chemins de Damas à vélo | Guebwiller | 4GU573 | p. 53 |
| vendredi | 13/12 | 15h | Légendes du monde aquatique et des fées en Alsace* | Mulhouse | 4MU645 | p. 40 |
| jeudi | 19/12 | 19h | L'épopée alsacienne du Dreyeckland* | Richwiller | 4BP573 | p. 45 |
| vendredi | 20/12 | 15h | L'agriculture de montagne | Mulhouse | 4MU722 | p. 41 |

Janvier

| | | | | | | |
|----------|-------|-------|-------------------------------------------------|-------------|--------|-------|
| jeudi | 9/01 | 14h30 | Comment lier la nutrition saine et le plaisir ? | Saint-Louis | 4SL371 | p. 61 |
| vendredi | 10/01 | 15h | La Cigogne, une économie du lien* | Mulhouse | 4MU741 | p. 41 |
| vendredi | 17/01 | 15h | Du vinyle au numérique* | Mulhouse | 4MU745 | p. 41 |
| mercredi | 22/01 | 19h | Les âmes jumelles et leurs impacts | Saint-Louis | 4SL873 | p. 62 |
| jeudi | 23/01 | 19h | Révélez votre Féminin Sacré | Mulhouse | 4MU876 | p. 21 |
| vendredi | 24/01 | 15h | L'évolution de la peinture allemande au XXe s.* | Mulhouse | 4MU742 | p. 41 |
| mercredi | 29/01 | 19h | Comment résister au chant des sirènes ? | Mulhouse | 4MU894 | p. 22 |
| vendredi | 31/01 | 15h | Reptiles et amphibiens d'Alsace* | Mulhouse | 4MU744 | p. 41 |

Février

| | | | | | | |
|----------|-------|-------|-----------------------------------------------------|-------------|--------|-------|
| jeudi | 6/02 | 14h30 | Du vinyle au numérique* | Saint-Louis | 4SL575 | p. 61 |
| vendredi | 7/02 | 15h | Le Rhin dans la littérature allemande et française* | Mulhouse | 4MU734 | p. 41 |
| vendredi | 14/02 | 15h | Monsieur, le frère sacrifié du Roi Soleil | Mulhouse | 4MU647 | p. 41 |

Mars

| | | | | | | |
|----------|-------|-------|------------------------------------------|-------------|--------|-------|
| jeudi | 5/03 | 14h30 | Les accidents domestiques | Saint-Louis | 4SL372 | p. 61 |
| vendredi | 6/03 | 15h | L'ordre cistercien et ses abbayes | Mulhouse | 4MU740 | p. 41 |
| mercredi | 11/03 | 19h | Les Wonder woman, femmes de notre époque | Mulhouse | 4MU895 | p. 22 |
| vendredi | 13/03 | 15h | A la découverte des insectes locaux* | Mulhouse | 4MU743 | p. 41 |
| vendredi | 20/03 | 19h | Prévention des risques psychosociaux... | Guebwiller | 4GU398 | p. 51 |
| vendredi | 20/03 | 15h | La justice en France de 1940 à 1944 | Mulhouse | 4MU643 | p. 41 |
| vendredi | 27/03 | 15h | Détoxination, jeûne et monodîète | Mulhouse | 4MU457 | p. 41 |

Avril-Mai

| | | | | | | |
|----------|------|-------|-----------------------------------|-------------|--------|-------|
| jeudi | 2/04 | 19h | Marche dans le bush australien | Richwiller | 4BP572 | p. 45 |
| jeudi | 2/04 | 14h30 | Donjons d'Alsace* | Saint-Louis | 4SL573 | p. 61 |
| vendredi | 3/04 | 19h | La courbe du changement | Guebwiller | 4GU875 | p. 49 |
| vendredi | 3/04 | 15h | L'Alsace militaire* | Mulhouse | 4MU644 | p. 41 |
| jeudi | 7/05 | 14h30 | Les légendes du diable en Alsace* | Saint-Louis | 4SL574 | p. 61 |



*** Ces conférences font partie
de la programmation intitulée
«Culture Rhénane»**

NOUVEAU RÉSEAU DE BUS SOLÉA LE 2 SEPTEMBRE



Retrouvez toute l'information de la rentrée sur
www.soleacabouge.com

LA NUIT DE LA TROUILLE 4

LE MAÎTRE DES CHUCHEMARS

JEUDI 31 OCTOBRE 2019

à partir de 18h.

MOTOCO

de 6 à 12 ans.
.7 €.



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 universitepopulaire.fr.

Mes coordonnées

Numéro d'adhérent :

Civilité : Madame Monsieur

Nom : Prénom :

Né(e) le :

E-mail :

Tél. privé : Tél. portable :

Adresse :

CP : 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 2019-2020. 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 ou sur universitepopulaire.fr**).

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

| Libellé | Code | Prix |
|---------------------------------------------------------------------------------|------|------|
| Cotisation individuelle obligatoire 2019-2020 (valable du 01/07/19 au 30/06/20) | | 15 € |
| | | € |
| | | € |
| | | € |
| | | € |
| | | € |
| Total cours + cotisation | | € |

Mode de paiement : carte* espèces* chèque chèque vacances coupons sport

* *Uniquement pour les inscriptions à l'accueil de l'UP du Rhin Mulhouse*

J'ai bien pris connaissance des conditions générales et je les accepte.

Signature :



Le plein
d'activités
près de
chez vous !



UNIVERSITÉ
POPULAIRE

*... 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

Devenez
bénévole !

Devenez
animateur !

Pour plus d'informations
merci de contacter :

Amandine DOUCY

amandine@universitepopulaire.fr



UNIVERSITÉ
POPULAIRE