

Tout au long de l'année...

Parcours sportif adossé à un arboretum forestier

Promoteur de ce double projet soutenu par la commune de Gueberschwihr, l'ASL continuera à faire la promotion de ce site exceptionnel en proposant une activité sportive au sein d'un environnement forestier à découvrir et à protéger dans ce contexte de réchauffement climatique. Le sport en forêt : un double atout santé !

Le Maïbummel

Randonnée avec pique-nique désormais traditionnelle le **1^{er} mai de chaque année**, réservée à nos membres et à leurs amis.

Sorties VTT

Balades à VTT sur les sentiers pentus de notre région. Les parcours sont choisis en fonction du niveau sportif des membres inscrits.

Randonnées pédestres

Les randonnées pédestres réservées à nos membres sont toujours très appréciées, particulièrement quand elles sont clôturées par un repas en ferme-auberge.

Sorties culturelles de loisirs et de détente

Excursions en bus avec visite de villes et d'expositions ou de musées. Soirée jeux, récréative au bowling, ... (et autre, en fonction de l'actualité).

Organisation d'une marche populaire en juin

Pour maintenir l'équilibre budgétaire de notre trésorerie, une entrée financière annuelle est nécessaire. La participation de tous nos membres est requise pour l'organisation de cette manifestation de grande envergure.

Organisation d'un bistrot éphémère

Pour recréer ce lien intergénérationnel dans une ambiance « bistrot » en période estivale sur la place du village.

Tournoi de pétanque inter-associatif

Tournoi annuel à destination de nos membres et associations amies du village. Cette manifestation se déroule sur le boulodrome entretenu par L'ASL.

Activité artistique : céramique, poterie...

Activité initiatique proposée aux jeunes et moins jeunes membres de notre association par **Petra Marianne MEIER** (artiste enseignante reconnue de notre village).

Sorties « nature »

Faire découvrir ou redécouvrir notre nature à nos jeunes et moins jeunes qui sont, à juste titre, de plus en plus sensibles à la protection de l'environnement.

Cotisation annuelle

Seuls les membres de l'association peuvent participer à nos activités. Pour devenir membre de l'ASL il suffit de vous acquitter annuellement de votre cotisation. En dehors de la marche nordique et de la gymnastique volontaire, toutes les activités hebdomadaires sont payantes directement auprès des professionnels responsables de l'activité.

Le conseil d'administration prévoit 2 cotisations :

- **Cotisation individuelle : 15 Euros**
- **Cotisation familiale (parents et enfants) : 25 Euros**

L'association ayant été reconnue d'utilité publique, elle est mesurée de recevoir des dons qui peuvent faire l'objet d'une réduction d'impôts sur délivrance d'un reçu fiscal.

Vos Suggestions :

Toujours à l'écoute, nous sommes prêts à répondre à toutes vos suggestions dans la mesure de nos possibilités.

Merci pour vos propositions.

Siège social :

ASL Gueberschwihr

Jean-Michel DOPPLER

6 rue du château

68420 GUEBERSCHWIHR

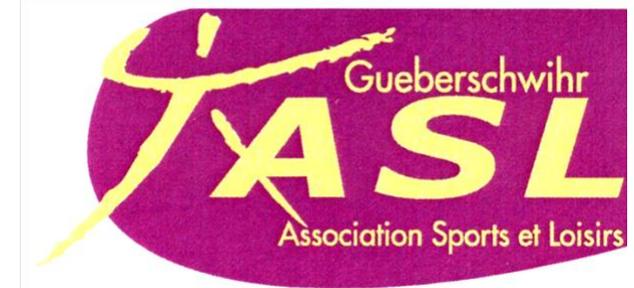
06 83 31 15 81

Jean-michel.doppler@wanadoo.fr



Notre page Facebook

<https://www.facebook.com/Association-Sports-et-Loisirs-de-Gueberschwihr>



Association Sports et Loisirs de Gueberschwihr



Membres du bureau

- Président : Jean-Michel DOPPLER
- Vice-président : Jean-Marc VOGT
- Trésorière : Andrée DAVID
- Secrétaire : Jean-Marie BOOG

Les activités hebdomadaires proposées

Gymnastique volontaire

Au sein de notre association, nous nous engageons à développer une offre de pratiques sportives régulières dont les effets bénéfiques pour la santé ne sont plus à démontrer. Cette activité est plus particulièrement destinée aux séniors (hommes/femmes) qui ont le souci de se maintenir en forme pour la préservation de leur autonomie et de leur santé.

Quand : Tous les mardis à 17h à partir de mi-septembre

Lieu : Salle ASL

Responsable : **Francine FRICK** : 06 33 62 97 13

PILATES



Cette méthode est reconnue de tous pour les bénéfices qu'elle apporte à ceux qui la pratiquent. Le Pilates est une pratique physique et une discipline mentale. Le Pilates est une méthode « douce » (placement précis, mouvement lent, respiration profonde) qui permet le renforcement des muscles profonds et le bon équilibre du corps. Le tarif d'une séance est fixé à 10€

Quand : Les Lundis à 9h en salle « ASL »

Les jeudis à 20h en salle « Provence »

Responsable : **Nathalie OCHSENBEIN** : 06 76 66 96 42

Kinésithérapeute ; professeure de Pilates

FITNESS

Le fitness est une activité sportive qui stimule l'activité cardiovasculaire et oxygène le corps par des mouvements rapides exécutés sur une musique à rythme soutenu.

Si vous souhaitez améliorer progressivement votre forme physique, votre silhouette, dans la joie et la bonne humeur, le fitness encadré par une professionnelle du sport est une activité qui vous conviendra

Abonnement annuel

Quand : Tous les mercredis soir à 20h

Lieu : salle multifonction de Pfaffenheim

Responsable : **Marvin** : 07 81 01 51 42

Éducateur sportif diplômé

Activité en partenariat avec Azur 2000 association jumelle de Pfaffenheim



Marche nordique

Rares sont les sports qui redonnent du souffle et font travailler 80% des muscles du corps (bras, abdominaux, cuisses, fessiers...) en douceur. Grâce aux bâtons, la marche nordique est le sport de plein air idéal pour retrouver la forme et vous tonifier. Cette activité sportive s'adresse aux femmes comme aux hommes, aux enfants, aux sportifs comme aux sédentaires qui souhaitent prendre leur santé en main et se mettre au sport. Notre environnement naturel duquel nous nous ressourçons à chaque séance se prête particulièrement à ce sport.

Séance des confirmés :

Quand : Tous les dimanches matin à 9h00

Lieu : Rdv devant la salle de musique

Responsables : **Brigitte et Jean-Pierre BAECHLER** :

03 89 49 25 46 jpbaechler@free.fr

Séance des bons marcheurs :

Quand : Tous les dimanches matin à 9h30

Lieu : Rdv devant la salle de musique

Responsable : **Jean-Marc VOGT** : 06 07 95 03 94

Séance des débutants :

Quand : Tous les mercredis soir à 19h

Lieu : Rdv devant la salle de musique

Responsable : **Jean-Michel DOPPLER** : 06 83 31 15 81



NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE