

Association Sports et Loisirs de Gueberschwihr



Parcours sportif adossé à l'Arboretum : Promoteur de ce double projet soutenu par la commune de Guebenschwihr, 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**, accessible à nos membres et à leurs amis, même non-membres.

Soirées jeux : Soirée pour découvrir les nouveautés des jeux de sociétés ou les classiques (tarot, belotte, skyjo) et partager un bon moment entre amis ou famille.

Ouvert à tous (même au non-membres) contact : **Adrien Emmenecker** 06 25 32 75 41

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 récréative au bowling... (et autre en fonction de l'actualité).

Artistique : céramique, poterie : Activité initiative proposée aux jeunes et moins jeunes membres de notre association par **Petra Marianne Meier** dans son atelier (artiste enseignante reconnue de notre village). Contact au 06 37 45 46 34

Organisation de la marche populaire en juin : Entre vignoble, collines sous-vosgiennes et forêt ; plusieurs parcours sont proposés durant ce week-end sportif. La participation de tous nos membres est requise pour l'organisation de cette manifestation de grande envergure.

Organisation d'un bistrot éphémère : Pour recréer un lien intergénérationnel dans une ambiance « bistrot » en période estivale sur la place du village.

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

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.

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

Ping-pong

Quand : tous les mardis 19h à 21h

Lieu : salle « Alsace »

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



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 : tous les lundis à 9h et 18h30 et tous les jeudis à 20h

Lieu : salle « ASL » pour les lundis, Salle « Provence » pour les jeudis

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 de 150 €.

Quand : tous les mercredis soir à 20h

Lieu : salle multifonction de Pfaffenheim

Responsable : **Séverine Stankovic** 06 88 01 03 23

Activité en partenariat avec Azur 2000 ; association jumelle de Pfaffenheim

Pétanque

La pétanque est conviviale et accessible, qui se joue en plein air sous le soleil

L'ambiance est toujours bonne humeur, entre rires, stratégies et apéros entre amis ou en famille. Un sport simple qui ramène un peu de Méditerranée à Gueborschwihr.

Quand : tous les vendredis soir à partir 17h 30 d'avril à fin octobre

Lieu : boulodrome de Gueborschwihr 2 rue de la chapelle

Responsable : **Marcel Hemmerle** 06 72 14 14 54



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 à tous ceux qui souhaitent prendre leur santé en main et se mettre au sport. Notre environnement naturel, au sein duquel nous nous ressourçons à chaque séance, se prête particulièrement à ce sport.

Séance des confirmés :

Quand : les dimanches à 9h00

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

03 89 49 25 46 jpbachler@free.fr

Séance des bons marcheurs :

les dimanches à 9h30

Adrien Emmenecker

06 25 32 75 41

Lieu : salle de musique

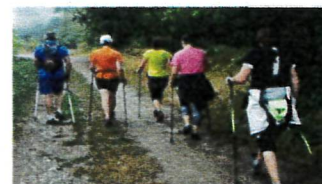


Séance tous niveaux ; y compris débutants :

Quand : tous les mercredis soir à 19h

Lieu : salle de musique

Responsable : **Sonia Munck** 06 85 86 96 48



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, ping-pong et pétanques, 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'intérêt général, (art 200 et 238 bis du CGI), elle est en mesure de recevoir des dons qui peuvent faire l'objet d'une réduction d'impôts sur délivrance d'un reçu fiscal.

Ne pas jeter sur la voie publique, Merci



Vos Suggestions :

Toujours à l'écoute, nous sommes prêts à étudier toutes vos suggestions dans la mesure de nos possibilités. Merci pour vos propositions.

Siège social :

ASL Gueberschwihr

Jean-Marc Vogt

9 rue du Tilleul

68420 GUEBERSCHWIHR

06 07 95 03 94

asl.gueberschwihr@gmail.com

Membres du bureau

Président : Jean-Marc Vogt

Vice-présidents : Sabine Stockbauer et Adrien Emmenecker

Trésorier : Frédéric David

Secrétaire : Jean-Marie Boog

Rejoignez-nous pour allier sport, santé, culture et bonne ambiance. Une association de partage et d'épanouissement.

Jean-Marc Vogt, président de l'ASL