



# BULLETIN D'INFORMATION DU 3ème CYCLE

## JANVIER 2025

*En cette fin d'année, revenons sur les moments forts du cycle passé, (re)découvrez les thèmes abordés lors de nos séances ainsi que les nouveautés du cycle à venir !*

**Avant toutes choses, retour sur le 2ème cycle !**

### *Notre sortie au Mont Sainte-Odile*

Retour en images sur notre sortie habituelle du 11 novembre au Mont Sainte Odile ! Lieu emblématique en Alsace, chargé d'histoires et d'une âme presque magique, ce point de rendez-vous annuel nous a offert ses plus beaux profils 🍂

Merci à vous, chers adhérents, pour votre bonne humeur habituelle et votre motivation sans faille ! C'est un plaisir de partager ces moments avec vous !



### *Notre sortie à Durbach*

Retour sur notre traditionnelle sortie dominicale de Noël le 8 décembre en Allemagne à Durbach, à travers les plantations de sapins ! C'est avec une météo clémente et des paysages magnifiques que nous avons traversé forêts et plaines pour nous restaurer dans une auberge familiale et chaleureuse ! Merci vous pour votre entrain et votre motivation sans faille durant cette journée mais aussi durant toute cette année 2024, chaque moment à vos côtés est toujours synonyme de rires, de partage et de bienveillance !



## Equilibre et coordination sous toutes les formes !

Lors de ce cycle, nos coachs ont mit l'accent sur deux aspects primordiaux : l'équilibre et la coordination. D'ailleurs, cela ne les étonnerait pas si vous veniez à en rêver la nuit... car elles n'ont pas manqué d'imagination ! Entre jeu de cartes et parcours divers et variés, la diversité était de mise !



## Le mois de décembre, un mois de gourmandises...

Après tous vos efforts fournis ces dernières semaines, vous méritez bien de déguster quelques douceurs sucrées ! Figurez vous que vos coachs sont aussi douées derrière les fourneaux que pour vous faire transpirer... alors découvrez sans plus attendre les deux recettes qu'elles vous proposent pour prendre des forces afin d'aborder au mieux cette nouvelle année et le nouveau cycle qui arrive !



### Truffles de Noël

- 200 grammes de dattes
- 100 grammes de noisettes en poudre
- 2 cuillères à soupes de cacao + un peu pour le topping
- Une pincée de cannelle
- Une pincée de sel

Mixer les dattes, puis ajouter la poudre de noisette, le cacao, la cannelle, le sel. Obtenez une pâte, former des boules et rouler les dans le cacao. Réfrigérer pendant 1h avant dégustation.

### Languettes de pain d'épices

- 300 grammes de farine
- 200 grammes de miel
- 60 grammes de sucre
- 1 jaune d'œuf, un blanc d'œuf et 1 œuf entier
- 2 cuillères à soupe de lait et 2 de Kirsch
- 5 grammes de cannelle et 6 grammes d'épices à pain d'épices
- 50 grammes d'amandes broyées grillées + 50 grammes de noisettes broyées grillées
- 50 grammes de citron confit + 50 grammes d'orange confite
- 6 grammes de carbonate d'ammoniaque (pharmacie)
- 150 grammes de sucre glace



Suite de la recette en page suivante...

## Languettes de pain d'épices (suite)

Dans un saladier, mélangez la farine, la cannelle et les épices à pain d'épices. Mélangez le lait et le carbonate d'ammoniaque.

Mettez le miel et le sucre dans une casserole et faites chauffer à feu doux. Lorsque le miel est chaud (environ 60°C), versez le sur la farine et mélangez la pâte à l'aide d'une spatule.

Incorporez le jaune d'œuf et pétrissez la pâte jusqu'à refroidissement complet.

Ajoutez ensuite le Kirsch et le mélange carbonate d'ammoniaque/lait. En dernier, incorporez les fruits secs et les fruits confits coupés en petits morceaux.

Emballer la pâte dans un film plastique et réservez là au frais pendant 24 heures minimum.

Sur le plan de travail légèrement fariné, étalez la pâte à une épaisseur de 1,5 à 2 mm. Si la pâte est collante, retravaillez la avec un peu de farine.

Découpez les langues à l'aide d'un emporte pièces et disposez les sur une plaque non graissée et légèrement farinée ou sur une toile de cuisson siliconée.

A l'aide d'un pinceau, badigeonnez les langues avec du lait froid puis enfournez dans un four préchauffé à 180] durant 8 à 10 minutes.

Réalisez un glaçage en mélangeant le blanc d'œuf et le sucre glace. Une fois le mélange bien battu, badigeonnez les langues et faites sécher le tout au four doux 1 à 2 minutes.



**Bonne dégustation !**



**Alors, prêt(e)s pour de nouvelles aventures ?**

**Nos balades du mercredi 14h pour le cycle 3**

Date et lieu	Adresse de rendez-vous
08/01/2025 Hangenbieten	Stade de Hangenbieten, Chemin de l'Étang
15/01/2025 Hoerd	Parcours de santé, Rue de la Tour
22/01/2025 Eschau	Étang de pêche Augraben
29/01/2025 Gamsheim	Parking zone de loisirs, Rue de la Gravière
05/02/2025 Niedernai	Salle des fêtes des Landsberg



## Notre sortie dominicale au Lac Blanc !



### Voici toutes les informations utiles pour vous inscrire à notre incroyable sortie raquettes au Lac Blanc !

- Départ en bus depuis Strasbourg à 8h, retour à Strasbourg vers 17h.
- Accompagnement par des guides professionnels.

Le prix de cette sortie, tout inclus, à savoir l'acheminement en bus, l'encadrement de nos coachs, la prestation des guides de montagne, la mise à disposition de raquettes, et le repas du midi s'élève à 96€ (dont 31€ pour le repas de midi, à déduire si vous déjeunez par vos propres moyens).

Alors, intéressé(e)s ? Inscrivez vous [ICI](#) et procédez au règlement de la sortie par carte bancaire [ICI](#) avant le 10/01/2025 !



# Planning CYCLE 3 du 6/01/2025 au 08/02/2025

## Planning ASN67 2024/2025 CYCLE 3 du 6/01/2025 au 08/02/2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9h - 10h15 Balade Nordique Top-Forme Orangerie	8h45 - 10h Bien-être Lingolsheim	9h - 10h15 Bien-être Orangerie	8h45 - 10h15 Pour Tous Lingolsheim	9h - 10h et 10h - 11h Bien-être Orangerie	9h - 10h45 Balade Nordique** Top-Forme Oberhausbergen
10h30 - 11h45 Balade Nordique Bien-être Orangerie	10h - 11h30 Top-Forme Lingolsheim	9h30 - 11h Top-Forme Orangerie	18h30 - 19h30 Cardio TOP FORME Orangerie	9h - 10h et 10h - 11h Top-Forme Orangerie	11h - 11h45 Initiation Oberhausbergen
		11h - 11h45 Initiation Orangerie			
		11h - 12h Intergénérationnel Orangerie		11h - 12h Santé Orangerie	
		14h - 16h Balade Nordique Itinérante*		14h-15h30 Balade Nordique POUR TOUS Jardin des Deux-Rives	
	18h30 - 19h30 Cardio TOP FORME Oberhausbergen				
Nos lieux de rendez-vous pour nos séances hebdomadaires :	Orangerie : dans l'allée centrale devant le manège à voitures	Orangerie Pavillon Joséphine : devant le pavillon côté jardins	Lingolsheim : parking étang Zimmer, route de Graffenstaden	Jardin des Deux-Rives : parking Rue des Cavaliers	Oberhausbergen : parking en haut de la rue de la Colline
*Nos lieux de rendez-vous pour nos Balades Nordiques Itinérantes du mercredi à 14h	08/01 HANGENBIETEN* rdv : Stade de Hangenbieten Chemin de l'étang	15/01 HOERDT* rdv : Parcours de Santé Rue de la Tour	22/01 ESCHAU* rdv : Etang de pêche Augraben	29/01 GAMBESHEIM* rdv : Parking Zone de loisir Rue de la gravière Gambshheim	05/02 NIEDERNAL* rdv : Parking salle des fêtes des Landsberg
** Balade Nordique Top-Forme	En sus : Samedi 18/01/2025 à 8h30 : balade longue de 3h				
Niveaux de difficulté	* de 0 à 200m DE DENIVELE POSITIF	** de 200m à 400m DE DENIVELE POSITIF	*** de 400m à 600m DE DENIVELE POSITIF		

A présent, il ne nous reste  
qu'une chose à faire :  
Vous souhaiter d'excellentes  
fêtes de fin d'année !  
Merci pour votre engouement  
et vos sourires durant cette  
année 2024 !

Alors aimez, souriez, riez,  
prenez soin de vous et de vos  
proches, et à l'année prochaine  
pour de nouvelles aventures !

L'équipe de l'ASN67



Suivez nous sur Facebook  
en cliquant sur le logo !



Et aussi sur Instagram en  
cliquant juste là !