

# PROGRAMME D'ACTIVITÉS *et* DE LOISIRS DE ZILLISHEIM

Septembre 2024 à juin 2025



ACL

ZILLISHEIM

[www.acl-zillisheim.fr](http://www.acl-zillisheim.fr)

8A, Rue de la Gare - Espace St-Laurent - ZILLISHEIM

# Avant de feuilleter le programme, merci de prendre connaissance des informations pratiques

## Informations pratiques :

- Pour participer aux activités de l'ACL Zillisheim, l'adhésion à l'association est obligatoire :

**Le coût annuel de la carte de membre est de 10 €  
pour les adultes et de 5 € pour les moins de 18 ans.**

Ce montant s'ajoute à la cotisation à payer pour l'activité, voire les activités, choisie(s).

- Pour tous renseignements relatifs à une activité, vous pouvez vous adresser au responsable de cette dernière dont vous trouverez les coordonnées dans la brochure.
- Pour vous inscrire, après accord du responsable, veuillez procéder en ligne sur notre site web à partir du 01/09/2024.
- Pour toutes les activités sportives, un certificat médical ou un questionnaire de santé est à fournir au format numérique et à joindre au paiement.
- Pour en savoir plus sur le fonctionnement de l'association, le règlement intérieur peut être consulté sur le site internet de l'ACL :

[www.acl-zillisheim.fr](http://www.acl-zillisheim.fr)

## Où se déroulent les activités à Zillisheim ?

- **Espace Saint-Laurent** : 8A, rue de la Gare
- **Salle polyvalente** : rue de Didenheim
- **Collège Episcopal** : rue du Séminaire



## APRÈS-MIDI RÉCRÉATIVE

*Toute personne qui souhaite passer un agréable après-midi avec des amis autour d'une collation sera la bienvenue.*

- **Responsable : Chantal LIMBERGER**  
03 89 61 00 83 ou au 06 88 59 86 88
  - **Lieu : Espace Saint-Laurent**
  - **Jour : le premier jeudi du mois de 14h à 17h30**  
Reprise le jeudi 5 septembre 2024
  - **Tarif : 8 € la séance**
- 



## ANGLAIS

*Pour profiter pleinement d'un voyage à l'étranger, pour visionner des films en VO, pour lire et comprendre des textes, pour améliorer et pratiquer la langue parlée ou tout simplement pour enrichir votre propre culture.*

- **Animatrice : Patricia Fischer - 06 10 16 83 05**
- **Lieu : Espace St-Laurent**
- **Jour : vendredi**
- **Conversation : de 8h à 9h30**
- **Elémentaire : de 9h30 à 11h**  
Reprise le vendredi 06 septembre 2024
- **Tarif : 84 € par trimestre** (le montant est modulable en fonction du nombre d'inscrits)



## FITNESS

*Ambiance conviviale – Musique adaptée à chaque cours – Renforcement des différents groupes musculaires par le biais de petit matériel (bâtons, ballons, élastiques, bracelets lestés...)*

- **Responsable** : Marianne SCHWEIGERT - 06 85 58 70 49
- **Animatrice** : Reine-France ADLI  
Diplômée FF - Sports pour Tous

### • Gym douce

*Entre gym tonic et gym douce, vous bénéficierez d'un renforcement musculaire en douceur : abdos, fessiers, cuisses / travail sur les 3 postures.*

- **Lieu** : Collège Episcopal
- **Jour** : Lundi de 19h30 à 20h30  
Reprise le lundi 9 septembre 2024
- **Tarif** : 100 €

### • Gym seniors

*Cours de maintien en forme, gym sur chaise ainsi qu'avec divers agrès pour les personnes d'un certain âge mais toujours dynamiques.*

- **Lieu** : Espace St-Laurent
- **Jour** : Mardi de 9h30 à 10h30  
le mardi 10 septembre 2024
- **Tarif** : 100 €

### • Gym tonic

*Gym tonic, rythme et cardio, ce cours s'adresse à un public ayant envie de se dépenser, de bouger et de se muscler.*

- **Lieu** : Collège Episcopal
- **Jour** : Mercredi de 20h à 21h15  
Reprise le mercredi 11 septembre 2024
- **Tarif** : 110 €

## • Gym d'entretien

*Cours ludique et dynamique pour les femmes jeunes et moins jeunes... qui souhaitent s'entretenir.*

- **Lieu** : salle polyvalente – petite salle

- **Jour** : Jeudi de 9h à 10h

Reprise le jeudi 12 septembre 2024

- **Tarif** : 100 €

## • Maintien en forme et bien-être

*Entretien du corps par un cours où la communication tient une place aussi importante que le développement et l'amélioration de la souplesse. Exercices seuls ou à deux.*

- **Lieu** : Salle polyvalente – petite salle

- **Jour** : Jeudi de 10h à 11h

Reprise le jeudi 12 septembre 2024

- **Tarif** : 100 €

## • Pilates

*C'est un ensemble d'exercices permettant le renforcement musculaire et le travail de l'équilibre ainsi que la posture tout en améliorant la sangle abdominale.*

- **Lieu** : Collège Episcopal

- **Jour** : Jeudi de 19h30 à 20h30

Reprise le jeudi 12 septembre 2024

- **Tarif** : 115 €





## RANDONNÉE

- **Responsable** : Richard BEHA - 06 48 85 55 30  
richard.beha@orange.fr

- **Jour** : Jeudi, toute l'année

**1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> jeudi :**

- **marche intensive** : rendez-vous à 8h15

- **marche classique B** : rendez-vous à 9h

**2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> jeudi :**

- **marche classique, deux niveaux** : marcheurs et randonneurs :  
rendez-vous à 9h

*Distance : Intensive, jusqu'à 20 km – Classique 14 km – Marcheurs 12 km  
Possibilité de faire 2 essais avant inscription définitive*

- **Lieu** : Parking du terrain de foot

- **Tarif** : 4 €



## PÉTANQUE

- **Responsable** : Jean-Paul EHRHARD - 03 89 06 36 57

- **Lieu** : Espace Saint-Laurent

- **Jour** :

*en été : lundi et jeudi à partir de 20h*

*en hiver : mardi et vendredi de 14h à 17h*

- **Tarif** : carte de membre (10 €)





## RELAXOLOGIE

*Prenez votre stress en mains !*

*Des outils simples pour un mieux être au quotidien.*

*Postures douces, relaxations, respirations, réceptivité sensorielle, respect et bienveillance.*

- **Public** : à partir de 18 ans
- **Animatrice** : Julie KREITTNER, Relaxologue en gestion du stress et guide en sylvothérapie - 06 79 15 11 88  
[www.lanatureensoi.com](http://www.lanatureensoi.com)
- **Lieu** : Espace Saint-Laurent
- **Reprise** : mardi 17 septembre 2024 de 19h à 20h
- **Tarif** : 170 € (le montant est modulable en fonction du nombre d'inscrits)

### Une séance de relaxologie est composée de :

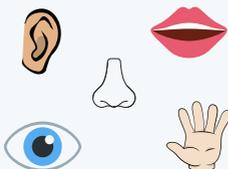
#### Une relaxation



#### Postures douces



#### Une réceptivité sensorielle



#### Une technique respiratoire





## CUISINE

*Si vous voulez élaborer des recettes de cuisine venez rejoindre une équipe sympa !*

- **Responsable** : Chantal LIMBERGER  
03 89 61 00 83 ou au 06 88 59 86 88
- **Lieu** : Espace St-Laurent
- **Jour** : 3<sup>ème</sup> vendredi du mois à 18h30  
Reprise le vendredi 20 septembre 2024
- **Tarif** : 30 €

Les ingrédients utilisés seront payés à chaque séance.



## COUTURE

*Pour tous vos travaux de couture un conseil, une idée, une aide.*

- **Responsable** : Chantal LIMBERGER  
03 89 61 00 83 ou au 06 88 59 86 88
- **Lieu** : Espace St-Laurent
- **Jour** : mardi de 13h30 à 17h30  
Reprise le mardi 10 septembre 2024
- **Tarif** : 3,50 € la séance



## PATCHWORK

*Rencontre, échanges de patcheuses dans une ambiance sympathique*

- **Responsable** : Liliane DESWARTE - 06 07 10 25 21  
zillipatch@outlook.fr
- **Lieu** : Espace St-Laurent
- **Jour** : 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> jeudi de 14h à 17h  
Reprise le jeudi 12 septembre 2024
- **Tarif** : carte de membre (10€)



## TRICOT

*Tricoter rend heureux !*

*Tricoter vide la tête !*

*Tricoter lutte contre le stress !*

*Echange de savoir-faire – Motivation mutuelle – Fierté de porter vos réalisations.*

- **Animatrice** : Josiane OSWALD - 03 89 06 38 73

- **Lieu** : Espace St-Laurent

- **Jour** : vendredi de 14h à 16h

**Démarrage le vendredi 13 septembre 2024**

- **Tarif** : 30 €



## ATELIER AQUARELLE

**Pour adultes**

*Ma démarche pédagogique est de vous guider pas à pas dans la réalisation d'une aquarelle. A partir d'un sujet, vous pourrez visualiser les différentes étapes, comprendre, découvrir les secrets et astuces de réussite.*

*Je tiendrai compte de vos attentes et de votre évolution personnelle dans une ambiance créative et enthousiaste !*

- **Responsable** : Eléna BLONDEAU Aquarelliste - Diplômée des Beaux-Arts - 06 74 53 46 52 [elena68@orange.fr](mailto:elena68@orange.fr)

**Site internet** : [www.elena-blondeau-aquarelle.com](http://www.elena-blondeau-aquarelle.com)

- **Lieu** : Espace St-Laurent

- **Jour** : lundi de 18h30 à 20h30

**Reprise le lundi 16 septembre 2024**

- **Tarif** : 165 € la session pour 14 séances *réglable en 2 fois*

Une deuxième session sera proposée de février à juin 2024.



## ATELIER PHOTO-DIAPORAMA

### Pour adultes

*Pour les personnes qui maîtrisent l'informatique et qui ont une certaine expérience en photos et en création de diaporamas. Il est indispensable de disposer d'un ordinateur portable équipé d'un logiciel de traitement photos (Photoshop ou autre) et d'un logiciel de création de Diaporama (tel que ProShow Gold, PTE ou autre).*

- **Responsable** : Bernard GOEPFERT - 03 69 29 14 40
- **Lieu** : Espace St-Laurent
- **Jour** : 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> lundi de 9h à 11h30  
Reprise le lundi 09 septembre 2024
- **Tarif** : carte de membre (10 €)



## CALLIGRAPHIE

*La calligraphie, l'art de l'écriture de l'aube des temps à nos jours. Faites revivre la plume de nos ancêtres, trempée dans une encre ancienne. Prenez le chemin du mystère de la calligraphie gothique, de l'enluminure, des lettrines du lettrage, des graffitis et tant d'autres.*

- **Public** : à partir de 15 ans
- **Animateur** : Frédéric REBELLATO - 06 83 73 21 98 -  
info@calliscrypto.fr
- **Lieu** : Espace St-Laurent
- **Démarrage** : mercredi 11 septembre 2024 de 8h à 12h  
(nombre minimum de participants : 7 personnes)
- **Tarif** : pour une session de 20h, soit 5 séances de 4 heures :  
170 € (matériels et matériaux compris)

Nouveau !

# ACL

Association Culture & Loisirs

[www.acl-zillisheim.fr](http://www.acl-zillisheim.fr)

 Facebook

Membres du bureau :

- **Marianne SCHWEIGERT** : Présidente
- **Chantal LIMBERGER** : Vice-Présidente
  - **Damaris STUSSI** : Trésorière
  - **Agnès PFLIEGER** : Secrétaire

