

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

Septembre 2025 à juin 2026



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 01/09/2025.
- 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 18h  
Reprise le jeudi 4 septembre 2025
  - **Tarif** : 10 € 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** : lundi
- **Conversation** : de 8h à 9h30
- **Elémentaire** : de 9h30 à 11h  
Reprise le lundi 6 octobre 2025
- **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 8 septembre 2025

- **Tarif** : 105 €

### • 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 9 septembre 2025

- **Tarif** : 105 €

### • 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 10 septembre 2025

- **Tarif** : 115 €

## • 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 11 septembre 2025

- **Tarif** : 105 €

## • 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 11 septembre 2025

- **Tarif** : 105 €

## • 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 11 septembre 2025

- **Tarif** : 120 €





## 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
- **Jour** : mardi de 19h à 20h  
Reprise le mardi 9 septembre 2025
- **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 19 septembre 2025
- **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 9 septembre 2025
- **Tarif** : 3,50 € la séance





## 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 22 septembre 2025**
- **Tarif** : **165 € la session pour 14 séances** *réglable en 2 fois*  
Une deuxième session sera proposée de février à juin 2026.



## JEUX DE SOCIETE

*Nouveau !*

*Vous voulez passer un moment convivial, rencontrer vos congénères, faire fonctionner vos neurones, rompre votre solitude ou tout simplement vous amuser et passer agréablement le temps, cette activité est faite pour vous !*

- **Responsable** : **Christiane COSTECEQUE** - **06 61 61 14 68**
- **Lieu** : Espace St-Laurent
- **Jour** : à définir, en soirée
- **Démarrage** : date à convenir
- **Tarif** : **10 €**





## DANSE

**Nouveau!**

### • Modern Jazz

*La danse modern jazz se caractérise par son côté athlétique, dynamique, expressif et élégant, alliant à la fois une rigueur technique et une liberté de mouvement, tout en étant facile à appréhender. Elle constitue une activité physique bénéfique pour le renforcement musculaire, l'amélioration de la flexibilité, du système cardiovasculaire et de la coordination, tout en offrant une source de bien-être en permettant de relâcher le stress à travers l'expression corporelle, la respiration, le rythme et l'énergie.*

- **Responsable** : Sandrine HERBERT - 06 99 08 54 85

- **Lieu** : Espace St-Laurent

- **Tarif** : 165 €

- **Public** : Adultes

- **Jour** : lundi de 19h à 20h

**Démarrage le lundi 8 septembre 2025**

- **Public** : Enfants à partir de 9 ans

- **Jour** : mercredi de 13h30 à 14h30

**Démarrage le mercredi 10 septembre 2025**

### • Danse contemporaine

*La danse contemporaine puise son inspiration dans une diversité de styles et de mouvements artistiques, aussi bien américains qu'euro-péens. Elle se caractérise par une grande mobilité du buste, une fluidité marquée et une variété de techniques de travail au sol. Cette discipline, en plus d'améliorer la flexibilité et la force physique, contribue également au bien-être mental.*

- **Responsable** : Manon HERBERT - 07 82 10 08 51

- **Lieu** : Espace St-Laurent

- **Public** : Jeunes à partir de 13 ans

- **Jour** : lundi de 20h à 21h

**Démarrage le lundi 8 septembre 2025**

- **Tarif** : 165 €

## • Heels

*La danse « heels » implique d'évoluer en portant des chaussures à talons hauts. Cette pratique fusionne divers styles de danse tels que le street-jazz, le dance-hall, le break, etc... En plus de contribuer au développement de la confiance en soi et à l'amélioration de la posture, elle permet également un renforcement musculaire significatif.*

**Responsable : Manon HERBERT - 07 82 10 08 51**

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

**- Public : Adultes**

**- Jour : mercredi de 19h à 20h**

**Démarrage le mercredi 10 septembre 2025**

**- Tarif : 165 €**





Association Culture & Loisirs

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



Membres du bureau :

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