

# PROGRAMME D'ACTIVITÉS ET DE LOISIRS DE ZILLISHEIM

► Septembre 2018  
à juin 2019



# ACL

Association Culture & Loisirs

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

Membres du comité :

- **Marianne SCHWEIGERT** : Présidente
- **Chantal LIMBERGER** : 1<sup>ère</sup> Vice-Présidente
- **Bernard GOEPFERT** : 2<sup>ème</sup> Vice-Président
- **Huguette SCHLEICHER** : Trésorière
- **Agnès PFLIEGER** : Secrétaire

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

**Pour participer aux activités de l'ACL Zillisheim, l'adhésion à l'association est obligatoire. Le montant de la carte de membre individuelle est de :**

- **8 € pour les adultes,**
- **5 € pour les moins de 18 ans.**

Un certificat médical est exigé pour toutes les activités sportives.

**Aucune inscription ne sera acceptée sans cette pièce.**



## ATELIER THÉÂTRE

Venez découvrir le théâtre à travers des exercices et des jeux d'improvisation, avec la préparation d'un spectacle de fin d'année et la participation au festival Drama-Tics pour les ados. Amusez-vous en apprenant et en jouant !

- **Responsable** : Alicia BOHN - 06 30 22 29 07

- **Lieu** : Salle polyvalente

- **Jour** :

→ Mercredi de 16h à 17h30 : enfants âgés de 5 à 10 ans

→ Mercredi de 17h30 à 19h : adolescents âgés de 11 à 15 ans

Reprise le mercredi 12 septembre 2018

- **Tarif** : 110 € carte de membre ACL incluse



## 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** : 8 € la carte de membre



## 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

- **Lieu** : Espace Saint-Laurent

- **Jour** : le premier jeudi du mois de 14h à 17h30

Reprise le jeudi 6 septembre 2018

- **Tarif** : 8 € la séance + 8 € la carte de membre



## 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 LAVIEVILLE-ADLI,  
Diplômée FF - Sports pour Tous

### • Cocktail gym

*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 10 septembre 2018
- **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  
Reprise le mardi 11 septembre 2018
- **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 12 septembre 2018
- **Tarif** : 110 €

### • Gym douce

*Ce cours est une combinaison de sa souplesse et sa posture sans se faire mal.*

- **Lieu** : Collège Episcopal
- **Jour** : Jeudi de 20h30 à 21h30  
Reprise le jeudi 13 septembre 2018
- **Tarif** : 105 €

### • Gym d'entretien

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

- **Lieu** : salle polyvalente – petite salle
- **Jour** : Jeudi de 8h45 à 9h45  
Reprise le jeudi 13 septembre 2018
- **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 13 septembre 2018
- **Tarif** : 105 €

### • Kids Gym pour les enfants de 3 à 6 ans

*Diversifier et affirmer les conduites motrices : apprendre à se déplacer, à connaître son corps, à évoluer dans un groupe tout en s'amusant avec ou sans petit matériel - Structurer la connaissance du monde physique, solliciter les sensations et les sens - Musique adaptée et contes pour rêver.*

- **Lieu** : Salle polyvalente
- **Jour** : Vendredi de 16h45 à 17h45  
Reprise le vendredi 14 septembre 2018
- **Tarif** : 95 €



## RANDONNÉE

- **Responsable** : Michel SCHERTZER - 03 89 06 43 92  
michel.schertzer@neuf.fr
- **Jour** : Jeudi, toute l'année
  - 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> jeudi :
    - marche intensive, rendez-vous à 8h15
    - «balade» d'environ 3 heures à travers le ban communal ou les proches environs (déplacement en voiture limité), rendez-vous à 13h45
    - 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> jeudi :
      - marche classique, deux niveaux : marcheurs et randonneurs
- **Lieu** :
  - Parking du terrain de foot : marche intensive et marche classique
  - Parking du cimetière : «balade»
- **Tarif** : 12 € carte de membre incluse



## YOGA

*La pratique du yoga donne une meilleure santé et permet une meilleure connaissance de soi. Une pratique régulière améliore le sommeil et la digestion ainsi que la gestion du stress, des tensions physiques et mentales.*

- **Responsable** : Marianne SCHWEIGERT - 06 85 58 70 49
- **Animatrice** : Françoise PATRIS - francoise.patris@gmail.com  
Professeur de Natha Yoga, diplômée de l'école de Christian Tikhomiroff, responsable de la formation de la Fédération Française de Yoga
- **Lieu** : Collège Episcopal – Salle d'expression
- **Jour** : mercredi de 19h00 à 20h30  
Un cours d'essai est proposé le mercredi 12 sept. 2018 de 19h00 à 20h30.  
**Démarrage le 19 septembre 2018** pour les personnes ayant confirmé leur inscription au plus tard le 17 septembre.
- **Tarif** : 190 € carte de membre ACL incluse



## JUDO

*Le judo est un sport pour tous, de 5 à 77 ans*

- **Responsable** : Vincent BRUGGER - 06 67 49 13 53  
v.brugger@hotmail.fr  
Site internet : club.quomodo.com/judo-club-zillisheim
- **Animateurs** :
  - Vincent BRUGGER : professeur 2<sup>e</sup> dan
  - Nicolas BRUGGER : professeur 4<sup>e</sup> dan
  - Sandrine ANTOINE : professeur 5<sup>e</sup> dan
  - Vincent ANTOINE : professeur 3<sup>e</sup> dan
- **Horaires** :
  - Judo éveil pour les petits de 4 à 7 ans :  
Mercredi matin de 9h30 à 10h30
  - Judo pour les enfants de 7 à 9 ans :  
Mardi de 18h30 à 19h45
  - Judo pour les 10 à 16 ans :  
Jeudi de 18h30 à 19h45
  - Judo à partir de 10 ans, adolescents et adultes :  
Lundi de 18h30 à 19h45
  - Taiso/ju - jitsu :  
Lundi de 20h15 à 21h15

Les entraînements auront lieu de septembre à juin, sauf pendant les vacances scolaires et les jours fériés.

**Reprise des entraînements :**  
**le lundi 10 septembre 2018**

- **Lieu** : Salle polyvalente
- **Tarif** : 115 € / à partir du 2<sup>ème</sup> enfant 90 €  
Carte de membre ACL + licence "Fédération Française de Judo" incluses



## CUISINE

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

- **Responsable** : Chantal LIMBERGER - 03 89 61 00 83
  - **Lieu** : Espace St-Laurent
  - **Jour** : 3<sup>ème</sup> vendredi du mois à 18h30
  - Reprise le vendredi 21 septembre 2018
  - **Tarif** : 35 € carte de membre ACL incluse
- 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
- **Lieu** : Espace St-Laurent
- **Jour** : mardi de 13h30 à 17h30
- Reprise le mardi 11 septembre 2018
- **Tarif** : 3,50 € la séance + 8 € la carte de membre



## 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 13 septembre 2018
- **Tarif** : 8 € la carte de membre



## ATELIER AQUARELLE

**Adultes débutants et confirmés**

*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 !*

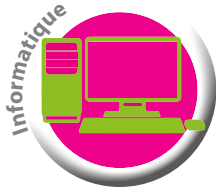
- **Responsable** : Eléna Blondeau Aquarelliste - diplômée des Beaux-Arts - Membre de l'Académie Européenne des Arts
- Membre fondatrice du CAHR - Collectif des aquarellistes du Ht-Rhin
- 03 69 77 50 93 - 06 74 53 46 52 [elena68@orange.fr](mailto:elena68@orange.fr)
- Site internet : [www.elena-blondeau-aquarelle.com](http://www.elena-blondeau-aquarelle.com)
- **Lieu** : Espace St-Laurent
- **Jour** : lundi de 18h30 à 20h30
- Reprise le lundi 24 septembre 2018
- **Tarif** : 160 € la session pour 14 séances réglable en 2 fois
- + 8 € la carte de membre



## ANGLAIS

*Brush up your English !*

- **Animatrice** : Eleanor ARNANDER - 06 87 08 79 24
  - **Lieu** : Espace St-Laurent
  - **Jours** :
  - **Faux débutants** : lundi de 15h30 à 17h
  - **Elémentaire** : lundi de 14h à 15h30
  - Reprise le lundi 10 septembre 2018
  - **Tarif** : 100 € par trimestre (tarif dégressif si plus de 4 participants)
  - + 8 € la carte de membre
- Les groupes devront compter au minimum 4 participants.



## INFORMATIQUE

Venir avec son PC portable - Mise à disposition d'un ordinateur possible (pour 4 personnes)

- **Responsable** : Bernard GOEPFERT – 03 89 06 08 53

- **Animateur** : Pascal HANTZ

- **Cours et horaires** :

→ Cours d'initiation à l'informatique

**Jour** : lundi de 9h30 à 11h30

→ Cours avancé d'informatique

le programme sera défini avec les participants.

**Jour** : mercredi de 14h à 16h

→ Initiation tablette et téléphone

**Jour** : mardi de 14h à 16h

**Reprise des cours à partir du lundi 17 septembre 2018**

- **Lieu** : Espace St-Laurent

- **Tarif** : 50 € par trimestre + 8 € la carte de membre

L'organisation des cours est susceptible d'être modifiée en cas de manque de participants.

**Nouveau !**



## COURS DE DESSIN

*Il est plus facile de comprendre un mouvement, une forme avec le toucher ou ses autres sens. Ma méthode est progressive et vous permet d'apprendre toutes les bases du dessin à votre rythme. Nous utiliserons entre autre le crayon de couleur. Thèmes abordés, objet, nature, animaux, visage, corps...*

- **Responsable** : Isabelle Schuffenecker - dessinatrice, formée par Chris Halbeisen et l'association la Joie de parler selon la méthode Martenot.

**06 89 66 48 89 - isabelle.schuffenecker20@gmail.com**

**Site internet : [www.sacre-aufeminin.fr](http://www.sacre-aufeminin.fr)**

- **Public** : Atelier pour débutants ou autres, adultes et adolescents (à partir de 12 ans)

- **Lieu** : Espace St-Laurent

- **Horaires** : jeudi de 17h30 à 19h30

- **Tarif** : 20 € par cours (vous venez selon vos disponibilités)

**110 € par trimestre + 8 € la carte de membre**

Matériel à votre charge, liste fournie à l'inscription

