

PROGRAMME D'ACTIVITÉS ET DE LOISIRS DE ZILLISHEIM

► Septembre 2019
à juin 2020



ACL

Association Culture & Loisirs

www.acl-zillisheim.fr

Membres du bureau :

- Marianne SCHWEIGERT : Présidente
- Chantal LIMBERGER : Vice-Présidente
- 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.

Le règlement intérieur peut être consulté sur le site internet de l'ACL.



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 11 septembre 2019
- **Tarif** : 120 € 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 5 septembre 2019
- **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 9 septembre 2019

- **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 10 septembre 2019

- **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 11 septembre 2019

- **Tarif** : 110 €

• Gym douce

Ce cours est une combinaison de diverses techniques comme le stretching et autres... qui misent sur une approche globale du corps et permettent d'entretenir sa forme, sa silhouette, sa souplesse et sa posture sans se faire mal.

- **Lieu** : Collège Episcopal

- **Jour** : Jeudi de 20h30 à 21h30

Reprise le jeudi 12 septembre 2019

- **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 12 septembre 2019

- **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 12 septembre 2019

- **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 13 septembre 2019

- **Tarif** : 95 €



RANDONNÉE

- **Responsable** : Michel SCHERTZER - 03 89 06 43 92
michel.schertzer@neuf.fr
 - **Jour** : Jeudi, toute l'année
 - 1^{er} et 3^{ème} 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^{ème} et 4^{ème} jeudi :
 - marche classique, deux niveaux : marcheurs et randonneurs
 - **Lieu** : Parking du terrain de foot
 - **Tarif** : 12 € carte de membre incluse
-



QI GONG

Le Qi Gong est une pratique chinoise qui désigne tout travail interne de l'énergie. Il s'agit de mouvements profonds et subtils. Par le mouvement, la respiration et l'intention, il dénoue et libère les plans physique, émotionnel et mental.

- **Animatrice** : Colette BOTTAN – 06 78 29 77 31
- **Lieu** : Espace St Laurent
- **Jour** : Mardi de 18h30 à 19h45
Démarrage le 17 septembre 2019
- **Tarif** : 135 € carte de membre 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^e dan
Nicolas BRUGGER : professeur 4^e dan
Sandrine ANTOINE : professeur 5^e dan
Vincent ANTOINE : professeur 3^e 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 9 septembre 2019
- **Lieu** : Salle polyvalente
- **Tarif** : 115 € / à partir du 2^{ème} 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^{ème} vendredi du mois à 18h30
Reprise le vendredi 20 septembre 2019
 - **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 17 septembre 2019
- **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^{ème} et 4^{ème} jeudi de 14h à 17h
Reprise le jeudi 12 septembre 2019
- **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 et Membre de L'IWS France (International Watercolor Society)
03 69 77 50 93 - 06 74 53 46 52 elena68@orange.fr
Site internet : www.elena-blondeau-aquarelle.com
- **Lieu** : Espace St-Laurent
- **Jour** : lundi de 18h30 à 20h30
Reprise le lundi 23 septembre 2019
- **Tarif** : 160 € la session pour 14 séances réglable en 2 fois + 8 € la carte de membre



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.

- **Animateur** : Steven Green (linguiste britannique expérimenté)
06 73 02 10 34
- **Lieu** : Espace St-Laurent
- **Jours** : lundi
- **Elémentaire** : de 14h à 15h30
- **Faux débutants** : de 15h30 à 17h
Reprise le lundi 23 septembre 2019
- **Tarif** : 82€⁵⁰ par trimestre pour un groupe de 5 personnes + 8 € la carte de membre



INFORMATIQUE

- **Responsable** : Bernard GOEPFERT – 03 89 06 08 53
- **Animateur** : Pascal HANTZ
- **Cours et horaires** : Une rencontre par trimestre (octobre, janvier et avril), les dates seront définies selon la disponibilité des salles.
Les séances dureront 2 heures.
Pour toute information, veuillez contacter le responsable.
- **Public** : pour des non débutants qui ont des questions ou problèmes à résoudre – Venir avec son PC portable.
- **Lieu** : Espace St-Laurent
- **Tarif** : 10 € par séance + 8 € la carte de membre

