

PROGRAMME D'ACTIVITÉS *et* DE LOISIRS DE ZILLISHEIM

► Septembre 2026 à juin 2027 ◀



ACL

ZILLISHEIM

www.acl-zillisheim.fr

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

**Informations pratiques pour participer
aux activités de l'ACL Zillisheim
à lire en dernière page**

LES ACTIVITES



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 3 septembre 2026
- **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 7 septembre 2026
- **Tarif : 78 € 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 7 septembre 2026

- 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 8 septembre 2026

- 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 9 septembre 2026

- 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 10 septembre 2026

- **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 10 septembre 2026

- **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 10 septembre 2026

- **Tarif** : 120 €





RANDONNÉE

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

- **Jour** : Jeudi, toute l'année

1^{er} et 3^{ème} jeudi :

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

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

2^{ème} et 4^{ème} 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

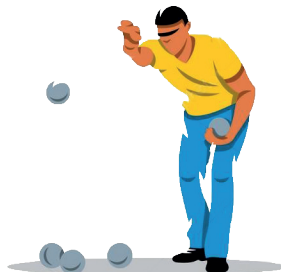
- **Lieu** : Espace Saint-Laurent

- **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
- **Lieu** : Espace Saint-Laurent
- **Jour** : mardi de 10h45 à 11h45 et de 19h à 20h
Reprise le mardi 8 septembre 2026
Inscription à l'année (30 séances)
ou carnet de 10 séances annuelles
- **Tarif** : sera établi en fonction du nombre de participants
(entre 130 € et 185 €)

Une séance de relaxologie est composée de :

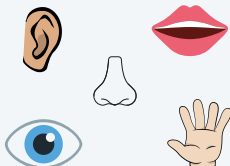
Une relaxation



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^{ème} vendredi du mois à 18h30**
Reprise le vendredi 18 septembre 2026
- **Tarif : 30 €**

Les ingrédients utilisés seront payés à chaque séance.

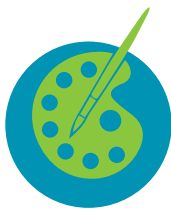


COUTURE

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 15 septembre 2026
- **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
Site internet : www.elena-blondeau-aquarelle.com
- **Lieu** : Espace St-Laurent
- **Jour** : lundi de 18h30 à 20h30
Reprise le lundi 21 septembre 2026
- **Tarif** : 165 € la session pour 14 séances *réglable en 2 fois*
Une deuxième session sera proposée de février à juin 2027.



JEUX DE SOCIETE

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** : le 1^{er} vendredi du mois à 19h45
Reprise le vendredi 4 septembre 2026
- **Tarif** : 10 €



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 01/09/2026.
- 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

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

Membres du bureau :

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



Association Culture & Loisirs

www.acl-zillisheim.fr

Facebook