

# A.C.L.S.

SPECHBACH

## Programme 2018 - 2019



**ACTIVITÉS DE LOISIRS POUR TOUS LES ÂGES ET TOUS LES GOÛTS**

### **INSCRIPTIONS**

Salle polyvalente  
de  
Spechbach le Bas

**Samedi 8 septembre 2018  
de 14h00 à 17h00**

### **INFOS PRATIQUES**

Cotisation annuelle de 10 € par famille  
Possibilité de payer les activités en **3 fois**  
sans frais (octobre, janvier, avril)

*Pour tous renseignements contactez nous :*  
[acls.infos@gmail.com](mailto:acls.infos@gmail.com)

## EXPRESSION CORPORELLE - DANSE



Animation : **Estelle** - Tél : **07 86 25 94 86**

Danse Éveil 1	Enfants 4/5 ans	Mercredi de 9h à 10h	110 €
Danse Éveil 2	Enfants de 5/6 ans	Mercredi de 10h à 11h	110 €
Danse Initiation	Enfants de 6/7 ans	Mardi de 16h45 à 17h45	110 €
Moderne 1- Girly Style	Enfants de 8/10ans	Lundi de 17h45 à 18h45 Mercredi de 11h à 12h	110 €
* Danse Adulte	Réservé aux femmes	Lundi de 20h15 à 21h15	140 €

*\* Danse Adulte ou Lady Style : Enchaînements chorégraphiques qui permettent de travailler sa coordination, sa féminité sur différentes ambiances musicales (bachata, salsa ) mais aussi sur des sons actuels, plaisirs et bonne humeur assurés.*



Animation : **Victoria** - Tél : **06 50 38 05 46**

Danse Moderne 2	à partir de 11 ans	Mercredi de 17h à 18h	110 €
Dancehall 1	à partir de 14 ans	Mercredi de 18h à 19h	110 €
Dancehall 2		Mercredi de 19 à 20h15	120 €



## Hip Hop - Break Dance

Animation : **Bandiougou** - Tél : **07 80 59 21 89**

Hip Hop	7 à 12 ans	Mercredi de 14h30 à 15h30	110 €
Hip Hop	12 à 20 ans	Mercredi de 15h30 à 16h30	110 €

**! Pour les activités «danse» un certificat médical doit être fourni dès la 1<sup>ère</sup> séance !**

## PILATES - FIT ZEN



Animation : <b>Estelle</b> - Tél : <b>07 86 25 94 86</b>			
Pilates 2ème année *	Adulte	Lundi de 19h à 20h	150 €
Pilates débutant	Adulte	Mardi de 18h à 19h	150 €
Pilates 2ème année *	Adulte	Vendredi de 18h à 19h	150 €

\* Pilates 2ème année : avoir au minimum 20 séances de pratique

** Fit Zen	Adulte	Vendredi de 19h à 20h	150 €
------------	--------	-----------------------	-------

\*\* Fit'Zen: exercices de renforcement musculaire doux, travail d'équilibre, gainage et stretching, postural ball, le tout avec une respiration guidée.

## FITNESS - STRENG FITNESS - CARDIO FITNESS - MIX FORM

Remise en forme cardio et renforcement musculaire



Animation : <b>Sébastien</b> - Tél : <b>06 73 55 19 10</b>	
Mardi de 19h à 20h et de 20h à 21h	4 heures de Fitness par semaine
Jeudi de 19h à 20h et de 20h à 21h	pour 100 € la saison

**!** Pour ces activités un certificat médical doit être fourni dès la 1<sup>ère</sup> séance **!**



**BADMINTON LOISIR**

Référent : **André Kuntz** - Tél : **06 12 47 58 85**

Lundi de 20h30 à 22h00 Vendredi de 19h00 à 20h30 Samedi de 8h30 à 10h30	3 horaires de Bad 50 € à l'année
---	-------------------------------------

*Pratiquez le Badminton Loisir à partir de 12 ans, à votre rythme, 4 terrains sont à disposition des joueurs pour un moment de détente tonique dans la bonne humeur.*

**MARCHE NORDIQUE SENIORS**

Animation : **Gilbert Stroebel** - Tél : **06 83 54 43 87**



Vendredi de 9h à 11h15	15 € (PLACES LIMITÉES)
------------------------	------------------------

*Séances de marche nordique destinées à un public actif de séniors dans un but de maintien en forme*

**FOOTING - LOISIR**

Animation : **Étienne Tschaen** Tél : **07 80 04 83 29**

*Pratiquez le Footing Loisir au sein de groupes encadrés.*



Dimanche de 9 h à 10 h	Carte de membre
------------------------	-----------------

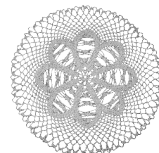
**!** Pour ces activités un certificat médical doit être fourni dès la 1<sup>ère</sup> séance **!**

## ATELIER «FAIT MAIN» le Crochet d'Art

Animation : Yolande Knecht - Tél : 03 89 25 65 86 / 06 36 07 81 16

*Activité permettant la découverte ou le perfectionnement de l'Art du crochet, pratiquée en groupe et encadrée.*

*Atelier ouvert à tous les autres travaux d'aiguilles, mais sans encadrement, pour échanger dans la convivialité.*



Reprise le 10 septembre 2018

Lundi de 14h à 16h	55 €
Lundi de 20h à 21h30	45 €

## SCRAPBOOKING



Animation : **Régine Fonné / Danielle Néant** - Tél: **06 73 42 80 23**

*Scrapbooking : C'est l'art de disposer des photos dans un décor afin de les mettre en valeur dans une présentation plus originale et plus esthétique qu'un simple album photo.*

Peu de places dispos,  
contactez les animatrices

Mardi de 20h à 22h	50 €
3 <sup>ème</sup> samedi du mois de 9h30 à 17h	35 €
Pour les deux séances	70 €

## ATELIER INITIATION CUISINE ENFANTS

Animation :  
Séverine - Tél : 06 63 67 75 98 Catherine - Tél : 06 38 01 76 84



*Atelier d'initiation à la cuisine pour les enfants, organisé 6 fois dans l'année, répartis en groupes d'âge, de 6 à 10 ans (Catherine), de 10 ans et + (Séverine), le samedi matin.  
Horaires à voir avec les animatrices.*

*Participation aux frais : 5 € par séance*



## INFORMATIQUE

Animation : André Kuntz - Tél : 06 12 47 58 85

**Débutants** : vous n'y connaissez rien et souhaitez tout savoir sur le mail, Internet, la photo etc. apprendre le rangement et les petites astuces de ces drôles de machines. Le cours comprend uniquement des débutants et offre ainsi les conditions optimales pour un apprentissage de l'informatique sous Windows 10

Vendredi de 9h00 à 11h00 <i>(nouveau cours débutants)</i>	70 € par trimestre
--	--------------------

**Confirmés** : vous vous débrouillez, vous maîtrisez les fonctions basiques de Windows et souhaitez vous perfectionner dans la découverte d'internet, de la bureautique, de la photo, du graphisme. Création de projets communs et individuels, découverte de l'Art graphique numérique 10 séances par trimestre proposées en groupe de niveaux

Mardi de 20h à 22h	70 € par trimestre (cours complet)
Mercredi de 14h à 16h	70 € par trimestre
Mercredi de 16h30 à 18h30	70 € par trimestre (cours complet)
Jeudi de 20h à 22h	70 € par trimestre

## RELAXATION - DÉTENTE

Animation : Catherine - Tél : 06 38 01 76 84



*D'une durée d'une heure, les séances de relaxation nous amènent à un état de vacuité mental proche d'un état méditatif qui permet une détente et un enrichissement personnel. Après une 1ère phase de centrage, d'ancrage et d'exercices respiratoires accompagnés de gestes d'auto-détente, vous serez guidé pour une relaxation plus profonde sur fond musical.*

Jeudi de 20h à 21h	50 €
--------------------	------