

ACTIVITÉS DE LOISIR POUR TOUS LES ÂGES ET TOUS LES GOÛTS



Pour vous inscrire :

Samedi 9 septembre 2023
de 14h00 à 16h00

Salle polyvalente
Spechbach le Bas

INFOS PRATIQUES

- Cotisation annuelle de **10 € par famille**
- Possibilité de payer les activités en **3 chèques** encaissés en octobre, janvier, avril.

Pour nous contacter :

acls.infos@gmail.com  [ACLS.spechbach](https://www.facebook.com/ACLS.spechbach)



DANSE - ENFANTS

Animation : **Valérie** - Tél : **07 77 79 24 50**

Danse Classique niveau 2	À partir de 8 ans	Mercredi 9h00 - 10h00	120 €
Initiation Danse classique	À partir de 6 ans	Mercredi 10h00 - 11h00	120 €
Éveil Danse	4 - 5 ans	Mercredi 11h00 - 12h00	120 €
Initiation Danse Moderne	6 - 8 ans	Mercredi 13h00 - 14h00	120 €
Danse Moderne 1	9 - 11 ans	Mercredi 14h00 - 15h00	120 €
Danse Moderne 2	12 - 14 ans	Mercredi 15h00 - 16h00	120 €

Cours d'initiation à la danse classique et moderne, puis évolution dans les différents styles en fonction de l'âge et des souhaits

Hip Hop - Break Dance

À partir de 7 ans



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

Hip-Hop	Niveau avancé	Mercredi 14h00 - 15h00	120 €
Hip-Hop	Niveau débutant	Mercredi 15h00 - 16h00	120 €



Street Jazz

Animation : **Anabelle** - Tél : **06 08 04 09 21**

Street Jazz ado	À partir de 14 ans	Mercredi 18h00 - 19h00	120 €
Street Jazz 2	À partir de 17 ans	Mercredi 19h00 - 20h00	120 €

La street jazz est un cours dynamique et rythmé, c'est un fin mélange entre hip-hop et modern jazz. C'est un style qui mêle différentes énergies et s'inspire généralement des musiques pop actuelles, voir électronique et RN'b. Tout comme le hip-hop, c'est une danse pleine d'énergie qui mérite d'être plus connue!!

C'est également un bon compromis pour celles et ceux qui craquent pour le hip-hop mais qui recherchent une danse un peu plus féminine..!!

Danse Africaine



Animation : **Florian** - Tél : **07 85 38 69 37**

Danse Africaine	Mardi de 20h à 21h30	150 €
-----------------	----------------------	-------

Une danse tribale chaleureuse et conviviale !

Sur le rythme des djembés ou de la musique, laissez votre corps vibrer et se déchaîner au cours d'une expérience énergisante et envoûtante !



Lady Heels Style

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

Lady Heels Style	Mercredi de 20h à 21h00	150 € (cours complet)
------------------	-------------------------	-----------------------

Travail de coordination et chorégraphique, en talons, sur des sons latinos et/ou actuels. Féminité, sensualité et élégance seront au rendez vous !

Danse libre



Animation : **Sandrine** - Tél : **06 64 79 34 78**

Le corps en mouvement	Samedi de 15h à 17h00	9 séances:150 € (1 fois /mois)
-----------------------	-----------------------	--------------------------------

Le Corps en mouvement, danser ses émotions

Une Rencontre pour s'exprimer par le corps, le laisser bouger librement, comme il en a envie.

Une invitation à danser sur des musiques, des rythmes, de manière LIBRE, intuitive, spontanée, à l'écoute de ses ÉMOTIONS.

Lâchez toute volonté de vouloir « bien danser », laissez l'émotion guider la danse,

mettez du mouvement pour libérer les émotions cristallisées dans le corps et activer la libération, la vitalité.

Un moment de partage oral sur l'expérience vécue sera proposé.

Ouvert à tous, pour un public Adulte.

PILATES



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

Pilates 2ème année	Adulte	Lundi de 18h00 à 19h00	160 €
Pilates Inter/avancé	Adulte	Lundi de 19h00 à 20h00	160 €
Pilates HIIT	Adulte	Lundi de 20h00 à 20h45	160€
Pilates Inter/avancé	Adulte	Mercredi de 18h00 à 19h00	160 €
Pilates débutant	Adulte	Mercredi de 19h00 à 20h00	160€

👉 **Pilates HIIT (High Intensity Interval Training)** = une alternance d'exercices haute intensité et de récupération. Des exercices timés, debout et au sol. L'objectif est de brûler des graisses tout en se musclant ! Avoir des bases en Pilates est requis.

La séance dure 45 min, bouteille d'eau, tapis de sol et serviette éponge exigées indispensables !



NOUVEAU

RELAXATION YIN YANG

Animation : **Éric** - Tél : **06 19 77 51 52**

👉 **Mouvements debout, assis, couchés alternant les phases dynamiques et statiques pour intégration d'une détente profonde. Utilisation d'instruments traditionnels (les bols tibétains et tingshas) afin d'harmoniser l'être dans sa globalité.**

Jeudi de 19h45 à 21h00

180 €

Qi-Gong

NOUVEAU



Animation : **Éric** - Tél : **06 19 77 51 52**

Pratique ancestrale de santé chinoise permettant de cultiver la vitalité du corps, l'apaisement du mental. Postures, mouvements, respirations et méditation assise accessible à tous.

Mardi de 9h30 à 11h00 👉 1h30 de Qi Gong 80 € le trimestre ou 240 € l'année

Jeudi 15h30 - 17h00 👉 1h30 de Qi Gong 80 € le trimestre ou 240 € l'année

Jeudi 18h - 19h30 👉 1h30 de Qi Gong 80 € le trimestre ou 240 € l'année



FITNESS

C.A.F. - Aero Danse - Bodysculpt - Step Renfo

Animation : **Ceb** (Ceb and You) - Tél : **06 73 55 19 10**

Mardi de 18h40 - 19h30	Aero Danse	Forfait annuel pour les 4 heures 120 €
Mardi de 19h30 - 20h20	C.A.F.	
Jeudi de 18h40 - 19h30	Bodysculpt	
Jeudi de 19h30 - 20h30	Step Renfo	

Découvrez tout au long de l'année, dans la convivialité la pratique de la Gym, Cardio, Fitness, CAF, Aero Danse, Step Renfo. Musique, ambiance et transpiration garanties !

BADMINTON LOISIR



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

Lundi de 20h30 à 22h00	Forfait annuel pour les 3 séances 50 €
Vendredi de 19h00 à 20h30	
Samedi de 9h00 à 10h30	

*Pratiquez le Badminton en loisir à partir de **12 ans**, à votre rythme, tarif unique pour 1, 2 ou 3 séances par semaine !
4 terrains sont à disposition des joueurs pour un moment de détente tonique dans la bonne humeur.*

RANDONNÉE SENIORS



Animation : **Jean-Claude** - Tél : **06 75 74 68 06** - **Martine** : **06 08 98 64 87**

2 mardis par mois

15 € la saison (PLACES LIMITÉES)

Deux randonnées mensuelles qui s'adressent à un public senior, sur une journée, un mardi à définir en fonction de la météo, avec pique-nique :

- Un parcours sur une distance comprise entre 15 et 25 km avec un dénivelé moyen de 500 mètres.
- Un parcours "cool" à partir de 12 km et 400 m de dénivelé - avec progression au cours de la saison

Pour des raisons d'organisation et de sécurité, le groupe est limité à 30 personnes !



MARCHE NORDIQUE SENIORS

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

Vendredi 9h00 - 11h15

15 € la saison (PLACES LIMITÉES)

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

ATELIER «FAIT MAIN» le Crochet d'Art



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

Lundi de 14h à 16h

60 €

Lundi de 20h à 21h30

50 €

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 18 septembre 2023

Contes pour Enfants



Animation : **Marlyse - Sylvie**

1 mercredi par trimestre / activité gratuite pour les enfants à partir de 3 ans

Les dates des trois contes seront diffusées sur le site



SCRAP'Jeunesse

Animation : **Laetitia** - Tél : **07 71 75 76 03**

Mercredi pendant les vacances scolaires de 14 à 16h	Enfants de 7 à 12 ans	7 €/séance
---	-----------------------	------------

Viens mettre du Pep's dans tes souvenirs !

Grâce à l'atelier Scrap 'jeunesse tu pourras mettre en valeur tes photos et apprendre différentes techniques de Scrapbooking.

Yoga Enfants



Animation : **Delphine** - Tél : **06 81 06 04 06**

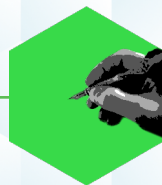
Mardi de 18 à 19h	Enfants dès 5 ans	110 €
Mardi de 19 à 20h	Enfants dès 5 ans	110 €

Des ateliers ludiques rythmés par le jeu et les histoires avec des exercices de respiration, des postures et de la relaxation.

Ces ateliers s'adressent aux enfants dès 5 ans et même aux adolescents.

L'atelier démarre le 7/11/2023.

Écriture inspirée



Animation : Sandrine - Tél : **06 64 79 34 78**

Une invitation à vous exprimer par l'écriture inspirée, laisser libre cours au Mouvement spontané du stylo, échanger oralement, lire vos écrits, favoriser une mise en confiance, une convivialité pour oser se dire. Grâce à des exercices guidés et différents supports, chacun se laisse embarquer par son Inspiration ou son Imagination et propose avec ses propres mots une composition personnelle. Laissez-vous surprendre par la justesse et la beauté de vos écrits, laissant parfois place à des créations très originales et/ou poétiques voire humoristiques. Ouvert à tous, pour un public Adulte.

Mardi de 9h30 à 11h	200 € par saison (24 séances)
Samedi de 9h30 à 11h	85 € par saison (9 séances, 1 fois/mois)



INFORMATIQUE

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

Débutants - Découverte : vous n'y connaissez rien, mais souhaitez acquérir les bases, ou vous souhaitez reprendre à zéro pour vous rafraîchir les idées sur le mail, Internet ainsi qu'apprendre l'organisation d'un ordinateur comme le classement et les petites astuces sans oublier la sécurité et l'entretien de ces drôles de machines. La prise en main des smartphones est également au programme.

Le cours « débutants » offre les conditions optimales pour un apprentissage de l'informatique sous Windows 10 ou 11, avec votre ordinateur portable (possibilité de prêt pour les premières séances).

Mercredi de 14h à 16h	70 € par trimestre (12 séances)
-----------------------	---------------------------------

Confirmés - Perfectionnement : vous connaissez les fonctions basiques de Windows et souhaitez vous perfectionner dans le rangement, la découverte d'internet, du mail, de la bureautique, de la photo, de la vidéo et de la sécurité informatique...entre autres !

Mercredi de 16h30 à 18h30	70 € par trimestre (12 séances)
Jeudi de 9h00 à 11h00	70 € par trimestre (12 séances)

Atelier Graphique : découverte et perfectionnement du dessin numérique, de la composition et retouche photo et graphique, manipulation d'images, réalisation de projets graphiques de groupe, création d'album photo. Nécessité de passer par le cours perfectionnement.

Mardi de 20h à 22h	70 € par trimestre (12 séances)
--------------------	---------------------------------