

ACTIVITÉS DE LOISIR POUR TOUS LES ÂGES ET TOUS LES GOÛTS



Pour vous inscrire :

Samedi 6 septembre 2025
de 14h00 à 16h00

Salle polyvalente
Spechbach le Bas

Infos Pratiques :

- Cotisation annuelle de **10 € par famille**
- Paiement par **Chèques ou espèces**
- Possibilité de payer les activités en 3 fois par **chèques** (encaissés en octobre, janvier et avril)

Pour nous contacter :

acls.infos@gmail.com  ACLS Spechbach



DANSE MODERNE ENFANTS

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

Danse Éveil 1	4 - 6 ans	Mercredi 10h00 - 11h00	120 €
Danse Éveil 2	4 - 6 ans	Mercredi 11h00 - 12h00	120 €
Initiation Danse Moderne	7 - 9 ans	Mercredi 13h00 - 14h00	120 €
Danse Moderne	10 - 11 ans	Mercredi 14h00 - 15h00	120 €
Moderne Ados	12 - 14 ans	Mercredi 15h00 - 16h00	120 €

Danse Classique



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

Initiation danse classique	À partir de 6 ans	Vendredi 17h00 - 18h00	120 €
Danse classique (confirmées)		Vendredi 18h00 - 19h00	120 €
Danse Classique ADULTE	NOUVEAUTÉ	Vendredi 19h00 - 20h00	140 €

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 €
HIP-HOP ADO	À partir de 13 ans NOUVEAUTÉ	Samedi 14h00 - 15h15	130 €



Street Jazz

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

Street Jazz ado (Niveau 1)	À partir de 14 ans	Mercredi 18h30 - 19h30	120 €
Street Jazz ado (Niveau 2)	À partir de 14 ans	Mercredi 19h30 - 20h30	120 €
Street Jazz Adultes	À partir de 17 ans	Mercredi 20h30 - 21h30	120 €

Le 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 énérgisante et envoutante !



Danse Heels

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

Danse Heels	Lundi de 20h à 21h30	150 €
-------------	----------------------	-------

La Danse Heels, c'est l'art de se déhancher avec élégance et puissance... perché(-e) sur des talons ! Accessible aux femmes comme aux hommes, c'est un mélange de jazz, de street et de glamour. Cette discipline est tout sauf ordinaire. En Heels, chaque pas est une déclaration, chaque mouvement un éclat de confiance. Venez découvrir la magie des talons, pour apprendre à avoir confiance en soi. Que vous soyez débutant ou confirmé venez apprendre et vous amuser dans la joie et la bonne humeur. Parce que marcher c'est bien, mais danser en talons c'est divin !

PILATES



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

Pilates tout niveau (COMPLET)	Adulte	Lundi de 18h00 à 19h00	160 €
Pilates(2 ans mini)(COMPLET)	Adulte	Lundi de 19h00 à 20h00	160 €
Pilates débutant	Adulte	Mercredi de 17h00 à 18h00	160 €
Pilates (2 ans mini)(COMPLET)	Adulte	Mercredi de 18h00 à 19h00	160 €
Pilates Fascia (COMPLET)	Adulte	Mercredi de 19h00 à 20h00	160€
Pilates Fascia NOUVEAU	Adulte	Mercredi de 20h00 à 21h00	160€



RELAXATION

Animation : **Véronique** - Tél : **06 36 00 07 03**

Les Tibétains croient que les sons des Bols Chantants chassent du corps et de l'âme les mauvais esprits tels que le stress, l'anxiété, la peur, bref les émotions négatives. Notre corps est composé de 70 à 80% d'eau, qui elle, réagit aux vibrations, celles-ci se transmettent à l'ensemble de nos cellules qui se mettent à pétiller...

Une séance de relaxation aux Bols tibétains est un moment pour Soi, un moment de détente. Rien à faire, juste se laisser bercer par les sons et les vibrations qui favorisent calme et apaisement.

Jeudi de 20h00 à 21h00

10 € à la séance

Qi-Gong



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 10h30 à 12h00 🕒 1h30 de Qi-Gong 80 € le trimestre ou 240 € l'année

Jeudi 18h30 - 20h00 🕒 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 18h30 - 19h15	Aero Danse	Forfait annuel pour les 4 séances 120 €
Mardi de 19h20 - 20h05	C.A.F.	
Jeudi de 18h30 - 19h15	Bodysculpt	
Jeudi de 19h20 - 20h05	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 : 50 € pour une séance hebdomadaire Reprise le 15 septembre
Vendredi de 19h00 à 20h30	
Samedi de 9h00 à 10h30	

*Pratiquez le Badminton en loisir à partir de **14 ans**, à votre rythme !
3 créneaux différents sont proposés par semaine, venez à celui qui vous convient !
En fonction de la fréquentation vous pourrez même participer à plusieurs séances hebdomadaires, le tout géré par un système de sondage-vote en ligne.
4 terrains sont à la 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

Séances de marche nordique destinées à un public actif de seniors, dans un but de maintien en forme à la découverte des magnifiques paysages environnants.

- 3 groupes de niveaux, débutants acceptés (formation assurée) -

ATELIER «FAIT MAIN» le Crochet d'Art



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

Lundi de 14h à 16h00

65 €

Lundi de 20h à 21h30

55 €

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 29 septembre 2025

Gala de danse 2025 visible sur www.acls-spechbach.fr

Contes pour Enfants



Animation : **Marlyse - Sylvie**

3 séances dans l'année de 16h à 17h, sur réservation !
Activité gratuite pour les enfants à partir de 3 ans, accompagnés.

- 19 novembre 2025 -
- 4 ou 11 février 2026 -
- 20 mai 2026 -

Spectacle avec le Magicien Anthony Biegel

Mercredi 17 Décembre 2025

Offert aux enfants de - de 12 ans

(enfants ou parents inscrits à l'ACLS)

A l'issue du Spectacle un petit gouter offert

Yoga Enfants - Ados



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

Mardi de 18h à 19h	Enfants 5 - 10 ans	120 €
Mardi de 19h à 20h	Ados 10 à 13 ans	120 €

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 aux ados jusqu'à 13 ans



INFORMATIQUE

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

Débutants - Rafrachissement : 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 dans le cadre de Windows 11. Une partie des séances sera consacrée à l'utilisation des téléphones portables (smartphones).

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 (Word), de la photo, et de la sécurité informatique...entre autres !

Mercredi de 16h30 à 18h30	70 € par trimestre (12 séances)
---------------------------	---------------------------------

Atelier Graphique : créativité, imagination, techniques pour découvrir la retouche photo et graphique, manipulation d'images, réalisation de projets graphiques de groupe, créations d'album photo etc. éventuellement remise à niveau vers Windows 11.

(Utilisation des programmes Sérif - Affinity Photo et Affinity Designer)

Jeudi de 9h à 11h (Niveau 1)	70 € par trimestre (12 séances)
Mardi de 20h à 22h (Niveau 2)	70 € par trimestre (12 séances)

L'ACLS Spechbach c'est aussi un Gala de danse annuel pour couronner une année de cours et partager le travail fantastique des danseuses et danseurs à l'occasion d'une magnifique soirée encadrée par des animateurs qui débordent d'imagination pour mettre en valeur les talents lors de chorégraphies de toute beauté.

**Vous pouvez visionner les vidéos
du Gala de danse 2025 sur notre site :
www.acls-speechbach.fr**