



**SPECHBACH**

# Programme 2026 - 2027

**DANSE ÉVEIL**

**PILATES**

**HIP HOP**

**DANSE CLASSIQUE  
ADULTES**

**DANSE MODERNE**

**MARCHE NORDIQUE SENIORS**

**INITIATION DANSE CLASSIQUE**

**FITNESS**

**RELAXATION**

**Qi-Gong**

**STREET-DANCE ADO**

**YOGA ENFANTS**

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

**MODERN FUSION**

**STREET-DANCE ADULTES**

**BADMINTON**

**Contes pour enfants**

**DANSE TAHITIENNE**

**INFORMATIQUE**

**RANDO SENIORS**

**DANSE INITIATION**

**CROCHET D'ART**

## Pour vous inscrire :

**Samedi 5 septembre 2026  
de 14h00 à 16h00**

**1er étage Salle polyvalente  
Spechbach le Bas**

## Infos Pratiques :

- Frais d'inscription de **10 € par famille/an**
- 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**

## Coup de projecteur

# Le Yoga Enfants / Ados



Vous cherchez une activité différente qui peut aider votre enfant ou ado à relâcher les tensions, gérer ses émotions, à trouver sa place, à mieux se connaître...

Je vous propose des séances de Yoga pour enfants.

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

Idéal pour les enfants qui ont envie de s'amuser, de bouger, s'exprimer, mais aussi pour les curieux, ceux plus sensibles, timides, ayant du mal à s'ouvrir aux autres, à se connecter...

Je vous propose des séances de Yoga pour enfants et adolescents

Le yoga enfant / adolescent :

.....est fait pour s'amuser, bouger, s'exprimer, respirer et se relaxer

.....est accessible à tous !!!

## Yoga Enfants - Ados



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

|                    |                   |       |
|--------------------|-------------------|-------|
| Mardi de 18h à 19h | Enfants 5 - 8 ans | 120 € |
| Mardi de 19h à 20h | Ados 9 - 13 ans   | 120 € |



## 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 Moderne <b>(complet)</b> | 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) | À partir de 10 ans | Vendredi 18h00 - 19h00 | 120 € |
| Danse Classique ADULTE       |                    | Vendredi 19h00 - 20h15 | 150 € |

## 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 | Samedi 14h00 - 15h15   | 130 € |



## Street Dance

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

|                                 |                    |                        |       |
|---------------------------------|--------------------|------------------------|-------|
| Moderne Fusion <b>NOUVEAUTÉ</b> | À partir de 16 ans | Lundi 20h00 - 21h00    | 120€  |
| Street Dance ado (Niveau 1)     | À partir de 14 ans | Mercredi 18h15 - 19h15 | 120 € |
| Street Dance ado (Niveau 2)     | À partir de 14 ans | Mercredi 19h15 - 20h15 | 120 € |
| Street Dance Adultes            | À partir de 17 ans | Mercredi 20h15 - 21h15 | 120 € |

Le **Street Dance** 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!!

Le **Moderne Fusion** est un mélange de plusieurs styles de danse contemporaine et moderne. Il permet d'explorer différentes énergies, entre fluidité, expression et dynamisme. À travers des chorégraphies variées, les danseurs développent leur créativité, leur technique et leur interprétation, le tout dans une ambiance conviviale et accessible à tous.

## Danse Tahitienne



Animation : **Nanihi** Tél : **07 84 54 12 95**

|                                   |                      |       |
|-----------------------------------|----------------------|-------|
| Danse Tahitienne <b>NOUVEAUTÉ</b> | Jeudi de 20h à 21h30 | 150 € |
|-----------------------------------|----------------------|-------|

La danse tahitienne, également connue sous le nom de 'ori tahiti, est une danse vibrante et enjouée qui incarne l'esprit et l'âme de la Polynésie. Profondément ancrée dans la culture et l'histoire de Tahiti et ses Îles, la danse tahitienne est bien plus qu'une simple performance artistique. Elle est un art, un moyen d'expression puissant transmettant des émotions, des récits et traditions d'une génération à l'autre.

## PILATES



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

|                                              |        |                           |       |
|----------------------------------------------|--------|---------------------------|-------|
| Pilates Fascia Debutants                     | Adulte | Lundi de 17h00 à 18h00    | 160 € |
| Pilates tous niveau                          | Adulte | Lundi de 18h00 à 19h00    | 160 € |
| Pilates (2 ans mini) <b>(complet)</b>        | Adulte | Lundi de 19h00 à 20h00    | 160 € |
| Pilates (2 années mini) <b>(complet)</b>     | Adulte | Mercredi de 18h00 à 19h00 | 160 € |
| Pilates Fascia (2ème année) <b>(complet)</b> | Adulte | Mercredi de 19h00 à 20h00 | 160€  |
| Pilates Barres <b>NOUVEAU</b>                | Adulte | Mercredi de 20h00 à 20h45 | 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 10h00 à 11h30 🖐️ 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<br>pour les 4 séances<br><b>130 €</b> |
| 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 : <b>50 €</b><br>pour une séance hebdomadaire<br>Reprise le 31/08 pour les réinscrits<br>le 14 septembre pour les "nouveaux" |
| 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. (© Lily)*

*4 terrains sont à la disposition des joueurs pour un moment de détente tonique dans la bonne humeur et la transpiration, ça reste un sport tonique même en loisir !*

## 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

70 €

Lundi de 20h à 21h30

60 €

*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 21 septembre 2026**

## Contes pour Enfants



Animation : **Marlyse - Sylvie**

3 séances dans l'année, le mercredi de 16h à 17h, animées avec passion et imagination mais sur réservation !

Activité gratuite pour les enfants à partir de 3 ans, accompagnés.

Date prévue des comptes : **mercredi 23 septembre, 20 janvier, 14 avril**

Contact : Séverine : sev.knecht@gmail.com



## INFORMATIQUE

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

**Débutants - Rafranchissement** : 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).

Lundi de 9h00 à 11h00

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 14h00 à 16h00

70 € par trimestre (12 séances)

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 compositions vectorielles, de projets graphiques de groupe, créations d'album photo etc. éventuellement remise à niveau vers Windows 11. (Utilisation d'Affinity 3 by Canva)

Jeudi de 9h à 11h (Niveau 1)

70 € par trimestre (12 séances)

Mardi de 20h à 22h (Niveau 2)

70 € par trimestre (12 séances)