



ACL Schlierbach

Activités saison 2026/2027

Pilates : ouverture de 2 cours, **mardi de 18h30 à 19h30 et de 19h30 à 20h30** – avec Noé - Salle des fêtes – Début des cours **mardi 8 septembre**.
Tarif : 115€ +10€ (cotisation ACL) - Inscription sur place lors des 1ers cours, possibilité de tester un cours gratuitement –
Infos : Sabine Pilot 06.25.34.54.60

Les objectifs du Pilate sont le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

Fit'gym senior

avec Nelly, mardi de 9h à 10h - Tarif 100€+10€ (cotisation ACL) - Salle des fêtes. Début des cours **mardi 8 septembre** – Inscription sur place lors des 1^{er} cours, possibilité de tester un cours gratuitement

Des exercices de renforcement musculaire de tout le corps avec petit matériel (élastique, ballon, haltères, bâton...) puis du stretching et un retour au calme constituent la 2ème partie du cours. Les cours changent chaque semaine et permettent un travail complet du corps. Le certificat médical n'est plus obligatoire, pensez à vérifier votre état de santé si vous avez un doute. Infos : Sabine Pilot 06.25.34.54.60

Théâtre

Vous aimez ou avez envie, d'incarner des personnages qui ne vous ressemblent pas dans la vie réelle ? Vous avez envie de travailler votre éloquence, votre diction, votre respiration, votre mémoire ? ou tout simplement venir vous amuser durant 1h30. Informations au 06.21.80.71.21.

Théâtre jeunes : Ouverture de deux cours, les **lundis de 16h30 à 18h00**, pour les plus jeunes et de **18h00 à 19h30** pour les Ados, avec Alicia - salle de motricité de l'école maternelle de Schlierbach. Inscription sur place, possibilité de tester un cours gratuitement. 170 euros /année + 5 euros d'adhésion.

Reprise des cours : Lundi 7 septembre. Infos : 06.21.81.71.21

Théâtre adultes : les répétitions ont lieu les **mardis de 19h30 à 21 h**, dans la petite salle de la salle des fêtes de Schlierbach, avec Fabien. Reprise des cours mardi 1 septembre : Infos : 06.21.80.71.21 – 200 euros /année + 10 euros adhésion. Inscription sur place, possibilité de tester un cours gratuitement.

Dessin, aquarelle, peinture

Avec Angeline, artiste : découverte des techniques, crayon, fusain, aquarelle, encre de chine, pastels, peinture à l'huile ...
Des sujets variés : portrait, manga, illustrations, peintures inspirées d'artistes.

Pour les enfants et adolescents :

- **7/9 ans : mercredi de 13h30 à 15h**

- **10/12 ans : mercredi de 15h15 à 16h45**

Pour les adultes : mercredi de 19h30 à 21h

Possibilité de faire une séance d'essai avant engagement.

Le matériel individuel est fourni et conservé par les participants, après la découverte de chaque technique, pour continuer à s'entraîner chez soi.
Lieu : école élémentaire de Schlierbach (1er étage)

1^{er} cours mercredi 16 septembre

Inscriptions et paiement possible sur helloasso ou sur place
<https://www.helloasso.com/associations/association-culture-et-loisirs-de-schlierbach/adhesions/dessin-enfant-et-adulte-2026-27>

Infos : aurelie.hertrich@gmail.com

Angéline Dubois : adubois660@gmail.com - tel : 06.52.79.01.08 (sms)

Sorties ski du mercredi

informations : Fred Waltzer - aclski68@gmail.com