

LES ATELIERS DE LA NOTE BLEUE : SAISON 2025-2026

ZUMBA

Venez-vous éclater en musique !

Hakim : hakimfitdance@hotmail.fr

Les lundis de 19h à 20h, les jeudis de 20h15 à 21h30 et les dimanches de 10h à 11h30 à la salle des fêtes

Première séance : lundi 1er septembre

Tarif : 6€ la séance (carnet de tickets)

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Hakim : hakimfitdance@hotmail.fr

Les jeudis de 19 à 20h à la salle des fêtes

Première séance : jeudi 4 septembre

Tarif : 6€ la séance (carnet de tickets)

TENNIS DE TABLE

Faire du sport de façon ludique et détendue. Pour tous, y compris les débutants.

Natalino Sablone : 06 63 08 56 72

Les lundis de 20h à 22h à la salle des fêtes

Première séance : lundi 1er septembre

Tarif : 10€ l'année

FASCIA GYM

Une méthode douce basée sur les dernières découvertes scientifiques, contribuant à soulager puis à faire disparaître progressivement des douleurs mêmes anciennes, en apportant détente et apaisement.

Les lundis de 19h à 20h au premier étage de l'école primaire

Première séance : lundi 15 septembre (séance d'essai gratuite)

Tarif : 100 euros par trimestre

Franck Simonnet : 06 09 89 76 98

CHI KONG ET NEI GONG

Philosophie de vie, art du bien-être, d'entretien de la santé physique, mentale et émotionnelle, cette discipline repose sur des exercices respiratoires, des mouvements lents et doux, des relaxations, des automassages et des méditations, favorisant calme, détente, vitalité et bien-être.

Les mardis de 10h15 à 11h15 au premier étage de l'école primaire

Première séance : mardi 16 septembre (séance d'essai gratuite)

Tarif : 100 euros par trimestre

Franck Simonnet : 06 09 89 76 98

INITIATION AUX FLEURS DE BACH

Découvrir comment les Fleurs de Bach peuvent aider à trouver un meilleur équilibre. Vous pourrez composer votre propre flacon selon votre état émotionnel du moment.

Inscription par appel téléphonique auprès de Nathalie Gerum : 06 08 23 84 26

Vendredi 12 septembre de 16h30 à 18h30 au premier étage de l'école primaire.

Tarif : 20€

DANSES DES FLEURS DE BACH

Comme dans les traditions chamaniques où une plante médicinale peut-être chantée ou dansée afin d'en ressentir le pouvoir de guérison, le symbole-clé de la fleur est intégré au niveau non verbal fondamental. Les musiques nous inspirent et les pas sont simples et accessibles à tous.

Inscription par appel téléphonique auprès de Nathalie Gerum : 06 08 23 84 26

Samedi 13 septembre de 9h30 à 11h30 au premier étage de l'école primaire

Tarif : selon votre bon vouloir

YOGA TIBÉTAIN

Un temps ouvrant à la détente physique, nerveuse et mentale ainsi qu'à l'activation de l'énergie en chacun.

Marie-Laurence Mertzweiller : 06 80 10 20 94

Les mardis de 20h à 22h ou un samedi par mois de 9h à 12h au premier étage de l'école primaire

Première séance : mardi 30 septembre

Tarif : 115€ le trimestre

SOPHROLOGIE - RELAXATION

Venez-vous ressourcer, vous couper du monde extérieur et vous remplir d'énergie positive, à travers des techniques alliant respiration, décontraction musculaire et visualisation. Accessible à tous.

Alexandra Vaudrion-Roerhig : 06 85 21 31 38

Deux mercredis par mois de 18h15 à 19h15 au premier étage de l'école primaire

Première séance : mercredi 10 septembre

Tarif : 8€ la séance

SCULPTURE

Apprendre à sculpter l'argile et principalement à confectionner des bustes, à partir de modèles proposés ou à partir de son propre projet. Le matériel (terre et outils) est fourni.

Mireille Menegoz : 06 52 43 47 46

L'atelier se déroule sous forme de week-end : samedi de 14h à 18h et dimanche de 9h à 18h avec une pause déjeuner (repas tiré du sac), au premier étage de l'école primaire.

Premier week-end : 13 et 14 septembre

Tarif : 100€ le week-end

COUTURE

Apprenez à utiliser votre machine à coudre en réalisant des accessoires (sac, trousse).

Cousez vos vêtements avec patron. Venez avec votre machine à coudre et les fournitures.

Je m'adapte à votre niveau et à vos envies.

Josy : 06 27 26 37 44

Atelier couture : un samedi par mois de 10h30 à 16h au premier étage de l'école primaire

Première séance : samedi 29 novembre

Tarif : 50€ la séance ou 48€ si engagement par trimestre

GUITARE ADULTES

Apprendre à accompagner des chansons (accords et rythmes).

Deux jeudis par mois de 18h30 à 19h30 à mon domicile à Schlierbach

Première séance : jeudi 4 septembre

Tarif : 10€ par mois

Anne Juchs : 06 03 86 73 22

GUITARE ENFANTS

Apprendre à accompagner des chansons (accords et rythmes).

Pour enfants débutants, à partir de 8 ans : les mardis de 16h à 17h

Pour enfants ayant déjà des bases : les mardis de 17h à 18h

Au premier étage de l'école primaire

Première séance : mardi 16 septembre

Tarif : 40€ par trimestre

Anne Juchs : 06 03 86 73 22

UKULÉLÉ

Pour enfants débutants à partir de 5 ans : les jeudis de 16h à 16h45

Pour enfants ayant déjà des bases : les jeudis de 16h45 à 17h30

Au premier étage de l'école primaire

Première séance : jeudi 18 septembre

Tarif : 40€ par trimestre

Anne Juchs : 06 03 86 73 22

Les inscriptions et le règlement de l'activité se font lors de la première séance auprès de l'animateur ou de l'animatrice. L'inscription obligatoire à l'association Note bleue est de 10€ pour l'année, le règlement s'effectue également lors de la première séance.

Contact : Anne Juchs : 06 03 86 73 22 - Courriel : jupianne@gmail.com