



Les ateliers de la Note Bleue

Atelier Bois

Cette nouvelle activité, proposée par Jean-Marie Lorentz, permettra de découvrir les techniques de base du travail du bois et l'utilisation des différents outils manuels et électriques, à travers la réalisation de petits objets, principalement en bois de récupération (nichoirs, hôtels à insectes, jouets...). L'atelier aura lieu une à deux fois par mois. Dates, horaires et nombre de séances modulables en fonction de vos disponibilités. Tarif : 20€/an. 1^{ère} séance : samedi 12 septembre à partir de 9h à l'atelier communal sous l'école primaire. Inscription au 06.03.86.73.22

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. 1^{ère} séance : lundi 31 août - Tarif : 7€ la séance (carnet de tickets).

Renforcement musculaire

Hakim : hakimfitdance@hotmail.fr - **Les jeudis de 19 à 20h** à la salle des fêtes. 1^{ère} séance : jeudi 3 septembre - Tarif : 7€ 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. 1^{ère} séance : lundi 7 septembre - Tarif : 10€ l'année.

Gym douce des Fascias

Méthode au sol, de type yoga dynamique, permettant de s'assouplir et de se tonifier par des exercices basés sur les spirales et les gainages en mouvement. La méthode apporte légèreté et détente, favorisant le soulagement ou la disparition des douleurs. Efficace en cas de stress ou de mal-être. Renforce la vitalité.

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

1^{ère} séance : lundi 7 septembre (séance d'essai gratuite).
Tarif : 100 euros par trimestre. Inscription à l'année avec 10^{ème} mois offert.
Franck Simonnet, diplômé d'état, 40 ans d'expérience : 06.09.89.76.98

Qi Kong et Dao Yin

Cette discipline, basée sur les principes millénaires chinois, apporte détente, bien-être et santé en permettant de renforcer sa vitalité et ses énergies.

Les mardis de 10h15 à 11h15 à la salle des fêtes (horaires d'hiver : 9h40 à 10h40 à l'école primaire). 1^{ère} séance : mardi 8 septembre (séance d'essai gratuite).
Tarif : 100 euros par trimestre. Inscription à l'année avec 10^{ème} mois offert.
Franck Simonnet, diplômé d'état, 40 ans d'expérience : 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 - 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 19 septembre à 15h** au 1^{er} étage de l'école primaire - Tarif : selon votre bon vouloir.

Yoga tibétain

Un yoga de l'énergie, fait de mouvements fluides, de postures et concentrations, amenant à plus de détente et de présence à soi. Pour tous.

Les mardis de 20h à 21h45 au premier étage de l'école primaire.

1^{ère} séance : mardi 29 septembre - Tarif : 115€ le trimestre.

Contact : Marie-Laurence Mertzweiller : 06.80.80.32.31

Yoga tibétain et méditation

Un temps pour se poser, se retrouver, s'habiter plus pleinement et plus sereinement.

Une partie importante de la matinée est consacrée à la méditation et au silence intérieur.

Un samedi par mois de 9h à 12h au premier étage de l'école primaire (dates à définir).

Tarif : 30€ la matinée.

Contacts : Josiane Kammerlocher 07.81.84.04.98, Marie-Josée Lacker 07.86.13.54.46

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 1^{er} étage de l'école primaire.

1^{ère} séance : mercredi 9 septembre. Tarif : 10€ 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.

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 1^{er} étage de l'école primaire.

1^{er} week-end : 19 et 20 septembre. Tarif : 110€ le week-end.

Mireille Menegoz : 06.52.43.47.46

Couture

Pour débutants ou confirmés. Venez avec votre machine à coudre et votre projet. Je vous accompagne tout au long de sa réalisation. Je suis Josy, couturière diplômée et retoucheuse. Appelez-moi au 06.27.26.37.44 pour toute information et dates des ateliers, qui se dérouleront au premier étage de l'école primaire. Tarif horaire : 10€.

Guitare adultes

Apprendre à accompagner des chansons (accords et rythmes).

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

1^{ère} séance : jeudi 3 septembre - Tarif : 10€ par mois - Anne Juchs : 06.03.86.73.22

Guitare enfants

Apprendre à accompagner des chansons (accords et rythmes).

Pour enfants à partir de 8 ans : **les jeudis de 16h30 à 17h30**.

Au 1^{er} étage de l'école primaire. 1^{ère} séance : jeudi 17 septembre.

Tarif : 40€ par trimestre - Anne Juchs : 06.03.86.73.22

Ukulélé

Apprendre à accompagner des chansons (accords et rythmes).

Pour enfants à partir de 5 ans : **les mardis de 16h à 17h**.

Au premier étage de l'école primaire. 1^{ère} séance : mardi 15 septembre.

Tarif : 40€/ trimestre - Anne Juchs : 06.03.86.73.22

Pour tous les ateliers : Les inscriptions et le règlement de l'activité se font lors de la 1^{ère} 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