

Activités de l'ACL de Schlierbach

ENFANTS

Karaté-Do (Fudokan pour les enfants) : Jeudi au 1er étage de l'école élémentaire de Schlierbach – avec Razvan

Début des cours jeudi 8 septembre 2022

- 4 à 6 ans : de 16h45 à 17h45

- 7 à 12 ans : de 18h à 19h

Ce cours développe la confiance en soi et participe au bien-être de l'enfant. Les élèves sont répartis en deux groupes selon leur âge, ce qui permet à chacun de pratiquer à son rythme et en toute sécurité.

Le nombre d'enfants par cours est limité.

Informations : Razvan tel 06.38.61.75.51 tarif 100 € / an – Inscriptions aux premiers cours.

Un questionnaire de santé et une attestation signée par les parents remplace le certificat médical.

Ski – mercredis après-midi (ski de piste et snow-board)

Infos sur le blog :

http://acl-schlierbachsortiesski.blogspot.fr/2015_11_01_archive.html

Les enfants peuvent débiter à partir de 6 ans.

Prêt du matériel de ski pour la saison.

Info : aclski68@gmail.com

Théâtre enfants

Cours le luns soir de 17h30 à 19h00 à la Salle des fêtes de Schlierbach, avec Alicia

Infos : Claudine Lerch 06.21.80.71.21

ADULTES

Cours de gym-tonique : Mardi soir à 19h45, Salle des fêtes Schlierbach – avec Razvan (infos 06.38.61.75.51)

Début des cours mardi 6 septembre 2022

Le cours est basé sur un nouveau concept : **FUDOKAN-FIT**

Échauffement

- Module 1. Cardio

- Module 2. Mouvements issus du Fudokan

- Module 3. Circuit Training pour travailler l'endurance et la coordination

Des étirements pour terminer.

Fit'gym senior avec Nelly, de 9h à 10h, le mardi matin

Début des cours mardi 6 septembre 2022

Salle des fêtes de Schlierbach

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.

Pour les deux cours de gym-tonique et Fit'gym :

Les premières séances sont gratuites pour essayer

Licences : Fédération Sports pour Tous

Infos : Annie Devey 06.86.54.18.69 - Sabine Pilot 06.25.34.54.60

Le certificat médical n'est plus obligatoire, néanmoins nous vous conseillons fortement de parler de votre activité sportive à votre médecin traitant.

Couture Mercredi soir avec Isabelle, au 1er étage de la mairie
cours complet début mercredi 7 septembre 2022 ; de 19 h à 21h30.

Il reste de la disponibilité pour ceux ou celles qui souhaitent un cours à la séance. (Faire un ourlet, customiser un vêtement, raccourcir, rallonger.... Réparer)

Renseignements Isabelle : 06.01.71.47.99

Stammtisch sur l'histoire et la culture locale

Soirée animée en alsacien et en français.

Rendez-vous chaque 1^{er} vendredi du mois, de 19h30 à 21h30, dans la petite salle - salle des fêtes de Schlierbach sur un thème différent.

Discussions autour d'un verre, pour découvrir et partager ce qu'on sait.

Infos : Gérard Koehl, au 06.40.08.86.85

Théâtre Adultes

La troupe de théâtre adultes recherche de nouveaux talents pour compléter sa troupe.

N'hésitez pas à venir nous rejoindre et passer de superbes moments !

Bonne humeur et création sont au rendez-vous.

Les mardis soir de 20h à 21h30 à la Salle des fêtes de Schlierbach

Infos : Claudine Lerch 06.21.80.71.21