



ACL Schlierbach

Nouveau : Top Forme

avec Frédéric, mardi soir à 19h45 - 1^{er} cours 03/09/2024 - Salle des fêtes

Pour adultes de tous niveaux et tous âges. 125 € / an

Dans un esprit convivial, cette activité vise à améliorer la condition physique en travaillant ses différentes qualités (force musculaire, endurance cardio, équilibre, coordination, souplesse, etc.) au travers de techniques physiques et sportives variées. Rejoignez-nous pour rester au top de votre forme !

Cours de dessin – peinture

Avec Angeline - 1^{er} cours le mercredi 11 septembre

Pour les enfants et adolescents

- 7/9 ans : 13h30

- 10/12 ans : 15h15

- ado : 17h

- adultes : si demande

Tarifs : Année : 446 €

Trimestre : 176 € / 135€ / 135 €

Matériel individuel fourni

Lieu : école élémentaire de Schlierbach

Infos : 06.99.52.00.84 - aurelie.hertrich@gmail.com

Fit'gym senior

avec Nelly, de 9h à 10h, le mardi matin - 1^{er} cours 10/09/2024 - Salle des fêtes

La Fit'gym et ses bienfaits : Raideurs, douleurs diffuses, stress, tensions musculaires, autant de souffrances dont notre corps se passerait bien.

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 2^{ème} partie du cours. Les cours changent chaque semaine et permettent un travail complet du corps. 105 € / an

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, pensez à vérifier votre état de santé si vous avez un doute.

Section 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

Jeunes : les répétitions ont lieu les lundis de 17h30 à 19h, dans la petite salle de la salle des fêtes.

Après la belle représentation du mardi 18 juin, une nouvelle saison commence en septembre. (**reprise lundi 9 septembre**) – 170 € / an

Adultes : les répétitions ont lieu les mardis de 19h15 à 21 h, dans la petite salle de la salle des fêtes

(**reprise mardi 3 septembre**) - 200 € / an

Couture

Le mercredi soir de 19h à 21h00

Renseignements : 06.21.80.71.21

Et les sorties ski du mercredi

informations : Fred Waltzer - aclski68@gmail.com