

on bouge !

Danse de Salon ... LE ROCK

Apprendre à danser le rock.
La discipline est accessible à tous, qu'on soit débutant, confirmé, qu'on vienne seul ou en couple.

Philippe Fremat : 06 64 31 28 72

Tous les jeudis de 19h à 20h
au-dessus de l'école primaire

Première séance : jeudi 12 septembre

Tarif : 80€ par trimestre

ça ROCK & ça ROLL !



ZUMBA

ça MOOVE gravel !

Venez vous éclater en musique !

Hakim : hakimfitdance@hotmail.fr

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

Première séance : lundi 9 septembre

Tarif : Carnet de tickets (6€ la séance)



Renforcement musculaire

Strong & Fit

Hakim : hakimfitdance@hotmail.fr

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

Première séance : jeudi 12 septembre

Tarif : 6€ la séance (carnet de tickets)



Tennis de table

ça PING & ça PONG !

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

Philippe Seng : 06 06 90 83 68

Tous les lundis de 20h00 à 22h à la salle des fêtes

Première séance : lundi 9 septembre

Tarif : 10€ l'année



Peinture

Exprimez-vous librement sur le thème de votre choix ou sur un thème proposé. Expérimentez différentes techniques : peinture acrylique, encres, pastels, au pinceau ou au couteau...

Denise Goepper : 06 84 61 67 71

Les mardis de 14h à 16h30 ou de 17h à 19h30

Lieu : premier étage de la Mairie

Première séance : mardi 10 septembre

Tarif : 120€ par trimestre



au bout des doigts

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)

Lieu : premier étage de la Mairie

Premier week-end : 14 et 15 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.

Josi : 06 27 26 37 44

Un samedi par mois de 10h30 à 16h

Lieu : premier étage de la Mairie

Première séance : samedi 21 septembre

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



musique



GUITARE adultes

Apprendre à accompagner des chansons (accords et rythmes)

Anne Juchs : 06 03 86 73 22

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

Première séance : jeudi 12 septembre

Tarif : 10€ par mois



GUITARE enfants

Apprendre à accompagner des chansons.

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

Anne Juchs : 06 03 86 73 22

Lieu : premier étage de la mairie

Premières séances : mardi 12 et jeudi 14 septembre

Tarif : 40€ par trimestre



UKULÉLÉ

Enfants à partir de 5 ans Tous les jeudis de 16h à 17h
ou de 17h à 17h45

Lieu : premier étage de la mairie

Anne Juchs : 06 03 86 73 22

Première séance : jeudi 14 septembre

Tarif : 40€ par trimestre



Bien-être !

Hatha YOGA

Harmonisation du corps, de l'esprit et de l'énergie, par la pratique d'exercices corporels.

Ravinder Singh : 07 85 71 11 23

Tous les vendredis de 19h45 à 21h au-dessus de l'école primaire

Première séance : vendredi 13 septembre

Tarif : 110€ les douze séances



YOGA Tibétain

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

Marie-Laurence Mertzweiler : 06 80 10 20 94

Tous 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 1^{er} octobre

Tarif : 115€ le trimestre



YOGA sur chaise

Pour que « vieillir » ne soit plus un obstacle à la pratique du yoga. L'activité s'adresse à tous, y compris aux seniors et aux personnes à mobilité réduite.

Hélène Hardy : 07 49 22 50 46

Les mercredis de 9h30 à 10h30. Lieu : à définir

Première séance : mercredi 11 septembre

Tarif : 115€ le trimestre



TAI CHI et Qi Gong

Le Tai Chi chuan est un ensemble de mouvements doux, issus des arts martiaux souples de la Chine ancienne. C'est une relaxation dynamique et une méditation en mouvement.

Franck Simonnet : 06 09 89 76 98

Les lundis de 19h à 20h au premier étage de l'école primaire
Première séance : lundi 9 septembre (séance d'essai gratuite)

Tarif : 100 euros par trimestre

QI GONG 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 auto-massages et des méditations...

Franck Simonnet : 06 09 89 76 98

Tous les mardis de 10h15 à 11h15 au-dessus de l'école primaire
Première séance : mardi 10 septembre (séance d'essai gratuite)

Tarif : 100 € par 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-dessus de l'école primaire
Première séance : mercredi 11 septembre

Tarif : 8€ la séance

Association **Bleue Note Bleue**
LES ATELIERS

cotisation annuelle 10€

contact : Anne JUCHS

Tél: 06 03 86 73 22 - Email: jupianne@gmail.com

toutes les infos sur le site internet de la mairie
www.schlierbach.fr

Association **Bleue Note Bleue**
LES ATELIERS

LES ATELIERS

SCHLIERBACH

Saison 2024-2025

