

ACTIVITÉS DE LOISIR POUR TOUS LES ÂGES ET TOUS LES GOÛTS

DANSE ÉVEIL

PILATES

DANSE MODERNE

MARCHE NORDIQUE SENIORS

INITIATION DANSE CLASSIQUE

Autour
des mots

CROCHET D'ART

RELAXATION

FITNESS

DANSE LIBRE

DANSE CLASSIQUE
ADULTES

YOGA ENFANTS

Qi-Gong

HEELS DANCE

CULTURE

BADMINTON

HIP HOP

STREET-JAZZ

RANDO SENIORS

SCRAP'JEUNESSE

INFORMATIQUE

LOISIRS

SPORTS

DANSE AFRICAINE

DANSE INITIATION

Pour vous inscrire :


Infos Pratiques :

Samedi 7 septembre 2024
de 14h00 à 16h00

Salle polyvalente
Spechbach le Bas

- Cotisation annuelle de **10 € par famille**
- Paiement par **CB, Chèques ou espèces**
- Possibilité de payer les activités en 3 fois par **chèques** (encaissés en octobre, janvier et avril)

Pour nous contacter :

acls.infos@gmail.com  ACLS Spechbach



DANSE - ENFANTS

Animation : **Valérie** - Tél : **07 77 79 24 50**

Danse Classique	À partir de 6 ans	Mercredi 9h00 - 10h00	120 €
Éveil Danse 1	4 - 5 ans	Mercredi 10h00 - 11h00	120 €
Éveil Danse 2	4 - 5 ans	Mercredi 11h00 - 12h00	120 €
Initiation Danse Moderne	6 - 8 ans	Mercredi 13h00 - 14h00	120 €
Danse Moderne 1	9 - 11 ans	Mercredi 14h00 - 15h00	120 €
Danse Moderne 2	12 - 14 ans	Mercredi 15h00 - 16h00	120 €
Danse Classique ADULTE	NOUVEAUTÉ	Mercredi 16h00 - 17h00	140 €

Hip Hop - Break Dance

À partir de 7 ans



Animation : **Bandiougou** - Tél : **07 80 59 21 89**

Hip-Hop	Niveau avancé	Mercredi 14h00 - 15h00	120 €
Hip-Hop	Niveau débutant	Mercredi 15h00 - 16h00	120 €



Street Jazz

Animation : **Anabelle** - Tél : **06 08 04 09 21**

Street Jazz ado	À partir de 14 ans	Mercredi 18h00 - 19h00	120 €
Street Jazz Adultes	À partir de 17 ans	Mercredi 19h00 - 20h00	120 €

Le street jazz est un cours dynamique et rythmé, c'est un fin mélange entre hip-hop et modern jazz. C'est un style qui mêle différentes énergies et s'inspire généralement des musiques pop actuelles, voir électronique et RN'b. Tout comme le hip-hop, c'est une danse pleine d'énergie qui mérite d'être plus connue!!

C'est également un bon compromis pour celles et ceux qui craquent pour le hip-hop mais qui recherchent une danse un peu plus féminine.!!

Danse Africaine



Animation : **Florian** - Tél : **07 85 38 69 37**

Danse Africaine	Mardi de 20h à 21h30	150 €
-----------------	----------------------	-------

Une danse tribale chaleureuse et conviviale !

Sur le rythme des djembés ou de la musique, laissez votre corps vibrer et se déchaîner au cours d'une expérience énérgisante et envoûtante !



Danse Heels

Animation : **Florian** - Tél : **07 85 38 69 37**

Danse Heels	Lundi de 20h à 21h30	150 €
-------------	----------------------	-------

La Danse Heels, c'est l'art de se déhancher avec élégance et puissance... perché(-e) sur des talons ! Accessible aux femmes comme aux hommes, c'est un mélange de jazz, de street et de glamour. Cette discipline est tout sauf ordinaire. En Heels, chaque pas est une déclaration, chaque mouvement un éclat de confiance. Venez découvrir la magie des talons, pour apprendre à avoir confiance en soi. Que vous soyez débutant ou confirmé venez apprendre et vous amuser dans la joie et la bonne humeur. Parce que marcher c'est bien, mais danser en talons c'est divin !

Danse libre



Animation : **Sandrine** - Tél : **06 64 79 34 78**

Le corps en mouvement	1 Samedi/mois de 15h à 17h00	9 séances:135 € ou 20€/séance
-----------------------	------------------------------	-------------------------------

Alors on danse ?

Viens bouger ton corps, laisser s'exprimer ta créativité, danser, t'amuser, détendre ton corps & ton esprit. En conscience, dans le respect les uns des autres, aucun objectif, si ce n'est danser librement. Je proposerai un temps d'ouverture de la séance et de fermeture (relaxation) pour bien intégrer les bienfaits de la danse. La musique et la danse suscitent des émotions, activent des souvenirs, libèrent des endorphines, ravivent la joie. Des thématiques seront proposées par séance : Tubes des années 80, Spéciales Dance des années 90, Tubes des années 70 etc...

Ouvert aux adultes, samedi 21/09 découverte gratuite !

PILATES



Animation : **Estelle** - Tél : **07 86 25 94 86**

Pilates Inter	Adulte	Lundi de 18h00 à 19h00	160 €
Pilates Inter/avancé	Adulte	Lundi de 19h00 à 20h00	160 €
Pilates débutant	Adulte	Mercredi de 17h00 à 18h00	160 €
Pilates Inter/avancé	Adulte	Mercredi de 18h00 à 19h00	160 €
Pilates Inter	Adulte	Mercredi de 19h00 à 20h00	160€



NOUVEAU

RELAXATION

Animation : **Véronique** - Tél : **06 36 00 07 03**

Les Tibétains croient que les sons des Bols Chantants chassent du corps et de l'âme les mauvais esprits tels que le stress, l'anxiété, la peur, bref les émotions négatives. Notre corps est composé de 70 à 80% d'eau, qui elle, réagit aux vibrations, celles-ci se transmettent à l'ensemble de nos cellules qui se mettent à pétiller...

Une séance de relaxation aux Bols tibétains est un moment pour Soi, un moment de détente.

Rien à faire, juste se laisser bercer par les sons et les vibrations qui favorisent calme et apaisement.

Lundi de 10h à 11h / Jeudi de 20h00 à 21h00

10 € à la séance

Qi-Gong



Animation : **Éric** - Tél : **06 19 77 51 52**

Pratique ancestrale de santé chinoise permettant de cultiver la vitalité du corps, l'apaisement du mental. Postures, mouvements, respirations et méditation assise accessible à tous.

Mardi de 9h30 à 11h00 ➡ 1h30 de Qi-Gong 80 € le trimestre ou 240 € l'année

Jeudi 18h15 - 19h45 ➡ 1h30 de Qi-Gong 80 € le trimestre ou 240 € l'année



FITNESS

C.A.F. - Aero Danse - Bodysculpt - Step Renfo

Animation : **Ceb** (Ceb and You) - Tél : **06 73 55 19 10**

Mardi de 18h40 - 19h30	Aero Danse	Forfait annuel pour les 4 heures 120 €
Mardi de 19h30 - 20h20	C.A.F.	
Jeudi de 18h40 - 19h30	Bodysculpt	
Jeudi de 19h30 - 20h30	Step Renfo	

Découvrez tout au long de l'année, dans la convivialité la pratique de la Gym, Cardio, Fitness, CAF, Aero Danse, Step Renfo. Musique, ambiance et transpiration garanties !

BADMINTON LOISIR



Référent : **André** - Tél : **06 12 47 58 85**

Lundi de 20h30 à 22h00	Forfait annuel : 50 € pour une séance hebdomadaire Reprise le 16 septembre
Vendredi de 19h00 à 20h30	
Samedi de 9h00 à 10h30	

*Pratiquez le Badminton en loisir à partir de **12 ans**, à votre rythme !
3 créneaux différents sont proposés par semaine, venez à celui qui vous convient !
En fonction de la fréquentation vous pourrez même participer à plusieurs séances hebdomadaires, le tout géré par un système de sondage-vote en ligne.
4 terrains sont à la disposition des joueurs pour un moment de détente tonique dans la bonne humeur.*

RANDONNÉE SENIORS



Animation : **Jean-Claude** - Tél : **06 75 74 68 06** - **Martine** : **06 08 98 64 87**

2 mardis par mois

15 € la saison (PLACES LIMITÉES)

Deux randonnées mensuelles qui s'adressent à un public senior, sur une journée, un mardi à définir en fonction de la météo, avec pique-nique :

- Un parcours sur une distance comprise entre 15 et 25 km avec un dénivelé moyen de 500 mètres.
- Un parcours "cool" à partir de 12 km et 400 m de dénivelé - avec progression au cours de la saison

Pour des raisons d'organisation et de sécurité, le groupe est limité à 30 personnes !



MARCHE NORDIQUE SENIORS

Animation : **Gilbert** - Tél : **06 83 54 43 87**

Vendredi 9h00 - 11h15

15 € la saison

Séances de marche nordique destinées à un public actif de seniors, dans un but de maintien en forme à la découverte des magnifiques paysages environnants.

- 3 groupes de niveaux, débutants acceptés (formation assurée) -

ATELIER «FAIT MAIN» le Crochet d'Art



Animation : **Yolande** - Tél : 03 89 25 65 86 / **06 36 07 81 16**

Lundi de 14h à 16h00

60 €

Lundi de 20h à 21h30

50 €

Activité permettant la découverte ou le perfectionnement de l'Art du crochet, pratiquée en groupe et encadrée.

Atelier ouvert à tous les autres travaux d'aiguilles, mais sans encadrement, pour échanger dans la convivialité.

Reprise le 16 septembre 2024

Contes pour Enfants



Animation : **Marlyse - Sylvie**

3 séances dans l'année de 16h à 17h, sur réservation !
Activité gratuite pour les enfants à partir de 3 ans, accompagnés.

- 25 septembre 2024 -

- 18 décembre 2024 -

- 2 avril 2025 -



SCRAP'Jeunesse

Animation : **Laetitia** - Tél : **07 71 75 76 03**

Un samedi par mois de 14h à 16h	Enfants de 7 à 12 ans	10 €/séance
---------------------------------	-----------------------	-------------

Viens mettre du Pep's dans tes souvenirs !

Grâce à l'atelier Scrap 'jeunesse tu pourras mettre en valeur tes photos et apprendre différentes techniques de Scrapbooking.

Yoga Enfants



Animation : **Delphine** - Tél : **06 81 06 04 06**

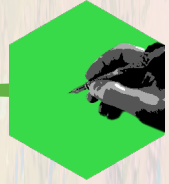
Mardi de 18h à 19h	Enfants dès 5 ans	110 €
Mardi de 19h à 20h	Enfants dès 5 ans	110 €

Des ateliers ludiques rythmés par le jeu et les histoires avec des exercices de respiration, des postures et de la relaxation.

Ces ateliers s'adressent aux enfants dès 5 ans et même aux adolescents.

ATELIER AUTOUR DES MOTS

NOUVEAU



Animation : **Sandrine** - Tél : **06 64 79 34 78**

Une parenthèse créative pour découvrir votre propre écriture. Pour le plaisir d'être ensemble, dans un cadre bienveillant et chaleureux, sans enjeu littéraire ! Écrire pour cultiver l'imagination, développer la confiance en soi. Des jeux d'écriture guidés pour explorer, apprendre à mieux se connaître, s'exprimer, oser. Différentes thématiques proposées pour booster votre créativité et inspiration !

Samedi de 9h30 à 11h	135€ par saison (9 séances) 20€ à la séance Samedi 21/09 découverte gratuite
----------------------	--



INFORMATIQUE

Animation : **André** - Tél : **06 12 47 58 85**

Débutants - Rafranchissement : vous n'y connaissez rien, mais souhaitez acquérir les bases, ou vous souhaitez reprendre à zéro pour vous rafraîchir les idées sur le mail, Internet ainsi qu'apprendre l'organisation d'un ordinateur comme le classement et les petites astuces sans oublier la sécurité et l'entretien de ces drôles de machines. La prise en main et l'utilisation des smartphones est également au programme de ce module.

Mercredi de 14h à 16h	70 € par trimestre (12 séances)
-----------------------	---------------------------------

Confirmés - Perfectionnement : vous connaissez les fonctions basiques de Windows et souhaitez vous perfectionner dans le rangement, la découverte d'internet, du mail, de la bureautique, de la photo, de la vidéo et de la sécurité informatique...entre autres !

Mercredi de 16h30 à 18h30	70 € par trimestre (12 séances)
---------------------------	---------------------------------

Atelier Numérique : créativité, imagination, techniques pour découvrir le dessin numérique, la photocomposition, la retouche photo et graphique, manipulation d'images, réalisation de projets graphiques de groupe, créations d'album photo etc.

(Utilisation des programmes Sérif - Affinity Photo et Designer)

Jeudi de 9h à 11h (Niveau 1)	70 € par trimestre (12 séances)
Mardi de 20h à 22h (Niveau 2)	70 € par trimestre (12 séances)