

# PROGRAMME 2022-2023



Inscriptions :

Samedi 3 septembre 2022 de 9h à 12h

Ancienne école maternelle Spechbach (le Haut)



## CHANT



Animation : **Anne HERR** 06 36 54 06 47

*Découverte de sa voix, placement, respiration*

Horaires à convenir - Lieu : Spechbach (Le Haut)



Reprise 12/09

<b>Cours individuels 15 x 1h</b>	<b>510 €</b>
<b>Cours individuels 15 x 45 min</b>	<b>385 €</b>



## CERCLE D'HISTOIRE

Animation : **Suzanne BRUCHLEN** 03 89 07 07 08

### Rechercher - Sauvegarder - Faire connaître

Ce sont les trois objectifs de notre cercle d'histoire avec pour motivation le plaisir de la découverte et la reconstitution du passé de Spechbach et environs .

<b>3ème vendredi du mois, 20h-22h</b>	<b>5€</b>
<b>Ancienne école maternelle - Spechbach Ht</b>	

Reprise 16/09

Pour **reconstituer ce passé**, nous collectons des photographies anciennes : photos de classe, des conscrits, de communion, des pompiers, des associations, des fêtes, des maisons anciennes, des scènes de la vie quotidienne, des travaux des champs, les cartes-postales anciennes, les images mortuaires, etc.

Les photographies et documents originaux sont numérisés, puis rendus à leurs propriétaires.

Ensuite, **avec l'aide des anciens du village**, nous menons une **campagne d'identification** des personnes et des lieux et nous présentons ce travail lors d'expositions.



**Adhésion annuelle : Individuelle 15 € - Familiale 25 €**

## THEATRE



Animation : **Reine-France ADLI** 06 12 80 66 43

*Les techniques théâtrales au service de la confiance en soi, l'épanouissement, la préparation aux oraux et la culture générale, travaillées de façon ludique... l'aventure de la scène au bout du chemin. Une belle expérience humaine !*

Reprise semaine du  
12/09



6-10 ans	Mercredi 17h-18h30 Ecole St Bernard - salle de motricité	160 €
11-13 ans	Mardi 17h45-19h15 Ecole St Bernard - salle de motricité	160 €
14 ans et plus	Vendredi 18h-19h45 Salle des fêtes - Spechbach Ht	205 €



## BIBLIOTHEQUE

Animation : **Yolande BILLER** 06 52 44 80 23 [bib.spechbach@gmail.com](mailto:bib.spechbach@gmail.com)

*Flora, Laurette, Liliane, Yvette et Yolande vous accueilleront toute l'année, y compris pendant les vacances scolaires. L'entrée et la lecture sont libres, seul le prêt est soumis à cotisation.*



Mardi et mercredi, de 16h à 18h30 Rue de l'Eglise - Spechbach Ht	Carte d'adhérent
---	---------------------

Adhésion annuelle : Individuelle 15 € - Familiale 25 €



TENNIS

Accès libre, après paiement de la cotisation et de l'adhésion.

Terrain situé rue du Ruisseau à Spechbach (Ht)

< 18 ans	20 €
Adultes	30 €
Famille	80 €



TENNIS DE TABLE

Responsable : Daniel DELORME 06 74 28 98 89

Le tennis de table pour le plaisir ou la compétition, quel que soit votre âge, et toujours dans un esprit convivial !

Lieu : Salle rouge - Spechbach (Le Bas)

Jeunes (+ de 6 ans)	Mercredi 17h-18h30	80 €
Adultes compétition	Lundi 20h-22h Animateur : Daniel DELORME 06 74 28 98 89	80 €
Adultes Loisirs	Mardi 20h30-22h30 Animateur : Marie-Laure OTTIE 06 31 54 84 77	80 €

Reprise 07/10

Reprise 29/10

Reprise 30/10

Suivez nos résultats et notre actualité sur les réseaux sociaux :



Tennis De Table Spechbach



tennissetable\_spechbach



Adhésion annuelle : Individuelle 15 € - Familiale 25 €

## GYM



Pour que bouger devienne ou reste un plaisir, plusieurs cours d'intensité différente vous sont proposés :  
il y en a forcément un qui vous convient !

**Adultes entretien** : Cours dynamique permettant de travailler l'équilibre, la souplesse, la coordination et le renforcement musculaire

**Séniors** : Travail complet mais en douceur, adapté aux capacités de chacun

Reprise semaine du  
12/09



Adultes entretien	Corine GIRARDCLOS	Lundi 8h45-9h45	Salle rouge	95 €
Séniors	07 79 82 33 67	Lundi 10h-11h	Spechbach (Bas)	95 €

**Fit** : Cours dynamique utilisant fitness, cardio et lia

**Douce** : Cours alliant yoga, stretching et pilate

Fit	Reine-France ADLI	Mercredi 18h35-19h35	Ecole maternelle St Bernard	95 €
Douce	06 12 80 66 43	Mardi 19h20-20h20	Salle de motricité	95 €

Tenue décontractée et tapis personnel indispensables

Adhésion annuelle : Individuelle 15 € - Familiale 25 €

## SOPHROLOGIE



Animation : **Barbara SOLDERMANN** 06 75 71 65 17

*Un moment à soi, une parenthèse, une bouffée d'oxygène apportant harmonie, calme et et apaisement au fil des séances. Tenue décontractée recommandée*

<b>Jeudi 19h30-20h30</b>	<b>160 €</b>
<b>Salle des miroirs - Spechbach (le Bas)</b>	

Reprise 15/09



## YOGA DU RIRE

Animation : **Barbara SOLDERMANN** 06 75 71 65 17

**Enfants** : *Activité ludique aux nombreux bienfaits : confiance en soi, détente, apaisement, sport*

**Adultes** : *donne de l'énergie, libère les tensions, antidouleur, améliore la digestion et le sommeil*

**Tapis personnel indispensable - tenue décontractée recommandée**

Reprise 14/09

<b>Enfants</b>	<b>Mercredi 10h30-11h30</b> <b>Salle rouge - Spechbach (Bas)</b>	<b>130 €</b>
<b>Adultes</b>	<b>Jeudi 18h30-19h30</b> <b>Salle des miroirs - Spechbach (Bas)</b>	<b>160 €</b>

Reprise 16/09

## HATHA YOGA

Animation : **Claudine KAUFMANN** 07 50 81 69 83

*Le travail postural et la respiration consciente permettent d'équilibrer le corps l'esprit et d'amener calme et confiance en soi*



**Tapis personnel indispensable - tenue décontractée recommandée**

<b>Mardi 18h30-20h</b>	<b>190 €</b>
<b>Salle des miroirs - Spechbach (le Bas)</b>	

Démarrage  
13/09

**Adhésion annuelle : Individuelle 15 € - Familiale 25 €**

# LOISIRS CREATIFS

## COUTURE

Animation : **Marie-Claire LUPFER** 03 89 25 46 56

*Couture libre : chacun apporte le travail qu'il souhaite réaliser.*



**Places limitées!**

Reprise 19/09

<b>Lundi 13h30-16h30</b> <b>Ancienne école maternelle - Spechbach (Ht)</b>	<b>55 €</b>
---	-------------



## ATELIER D'ECRITURE

Animation : **Véronique FONCK** (écrivaine publique) 06 26 89 99 41

*Partager son plaisir d'écrire à partir de situations stimulantes et variées (photos, extraits d'auteur, chansons...)*

**Apporter papier et stylo**

<b>Mardi 19h30-21h</b> <b>Ancienne école maternelle - Spechbach (Ht)</b>	<b>160 €</b>
---	--------------

Reprise 13/09

## CALLIGRAPHIE

Animation : **Frédéric REBELLATO** (Calligraphe enlumineur diplômé)

06 83 73 21 98



*Quelques règles oubliées depuis le XVème siècle ... Faites revivre la plume de nos ancêtres, trempée dans une encre ancienne, apprenez les calligraphies gothiques et tant d'autres, l'enluminure, les lettrines, les bordures et l'art de l'écriture contemporaine dans tous ses états. Prenez le chemin du mystère de la calligraphie et de l'enluminure.*

Session 1 :  
12/09  
Session 2 :  
09/01

<b>Lundi 19h-21h</b> <b>Ancienne école maternelle - Spechbach (Ht)</b>	<b>175 €</b>  (forfait 10 séances, renouvelable, matériel compris)
---	---

**Adhésion annuelle : Individuelle 15 € - Familiale 25 €**



## INITIATION A LA PHOTOGRAPHIE

Animation : **Marie NUSSBAUMER** (Photographe diplômée) 06 71 78 09 54

*7 ateliers thématiques pour débiter ou vous perfectionner dans l'art de la photographie.*

**Nécessite un appareil photo reflex, bridge ou compact expert**

Lieu : Ancienne école maternelle - Spechbach (Ht)

Coût : adhésion +

70€ pour les 5 séances initiation

25€ pour les 2 séances de perfectionnement

Les bases de la photographie	22/10/22 10h-12h
Approfondissement	26/11/22 10h-12h
Portrait	11/02/23 10h-12h
En mouvement	18/03/23 10h-12h
Retouche	22/04/23 10h-12h

Perfectionnement	<b>Nouveau</b> 11/02/22 14h-16h
	18/03/23 14h-16h



**Nouveau**

## POTERIE

Animation : **Marie HAENNI** 06 87 32 08 99

*Création libre parmi une sélection de modèles proposés, matériel et outils fournis*

Lieu : Ancienne école maternelle - Spechbach (Ht)



Session 1	Samedi 01 et 08/10/23 de 9h à 12h
Session 2	Samedi 12 et 19/11/23 de 9h à 12h

Coût : 135€ / session + adhésion

## VANNERIE

Animation : **Séverine HENRY** 06 66 72 18 73

*Matériel fourni - Repas participatif pris en commun*

**Jedi : spécial retraités !**

Lieu : Salle des fêtes - Spechbach (Ht)

Coût : 80 €/journée (9h-18h), adhésion incluse

**Places limitées!**



Nichoir	Jedi 27/10/22
Nichoir	Dimanche 05/02/23
Panier avec anse en bois	Jedi 25/05/23

**Adhésion annuelle : Individuelle 15 € - Familiale 25 €**



# STAGES ET ATELIERS



## ART FLORAL

Animation : **Nathalie DIEBOLD** 06 78 96 83 38

*Créer de magnifiques compositions florales adaptées aux saisons  
Matériel fourni.*

Lieu : Ancienne école maternelle - Spechbach (Le Haut)

**Nouveau**

**ADULTES** Jeudi 19h30-21h30 Tarif : 30€ /atelier + adhésion à la 1ère séance

15/09/2022	Déco de table fin d'été	12/01/2023	Lutin sur coupe de bois
13/10/2022	Composition pour passer l'hiver	09/02/2023	Cœur de table pour amoureux
03/11/2022	Cucurbitacée fleurie	09/03/2023	Composition de printemps
24/11/2022	Couronne de l'Avent	06/04/2023	Composition de table pour Pâques
08/12/2022	Couronne de porte	25/05/2023	Gâteau fleuri spécial Fête des Mères
15/12/2022	Composition de table pour Noël	08/06/2023	Linéaire en exotique

**ENFANTS (8-15 ans)** Samedi 9h30-11h Tarif : 20€ /atelier + adhésion à la 1ère séance

17/09/2022	Déco de table fin d'été	04/03/2023	Ma bouteille de pensées pour Mamie
15/10/2022	Composition pour passer l'hiver	25/03/2023	Lapin de Pâques
05/11/2022	Cucurbitacée fleurie	27/05/2023	Gâteau fleuri spécial Fête des Mères
17/12/2022	Composition de table pour Noël	10/06/2023	Minnie ou Mickey dans son jardin

**A noter : les fleurs peuvent varier en fonction des saisons et de leur disponibilité**

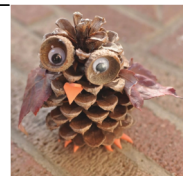
## BRICOLAGE ENFANTS

Animation : **Nathalie DIEBOLD** 06 78 96 83 38

*Réaliser de jolis bricolages et faire parler sa créativité*

Samedi 9h30 - 11h	
03/12/2022	Le lutin
10/12/2022	La cabane à oiseaux
14/01/2023	Monsieur Hibou
28/01/2023	Tête d'oeuf !... en herbe
18/02/2023	Coccinelle pour le jardin
15/04/2023	Mon chat porte crayon

**Nouveau**



Lieu : Ancienne école maternelle -  
Spechbach (Le Haut)

Tarif : 20€ par atelier + adhésion à la  
1ère séance

**Adhésion annuelle : Individuelle 15 € - Familiale 25 €**

## STAGES ET ATELIERS



### PORTAGE PHYSIOLOGIQUE POUR BEBE

Animation : **Mélanie KERN, monitrice de portage**, 06 30 87 60 46

Lieu : Ancienne école maternelle - Spechbach (Le Haut)

**Nouveau**

3h d'initiation au portage proposée par une monitrice expérimentée à destination des futurs et nouveaux parents.

Echarpe de portage prêtée.

Tarif : 80€ par famille / séance

Lundi 9h30-12h30	Samedi 9h-12h
19/09	24/09
03/10	15/10
14/11	26/11
12/12	17/12

### LANGUE DES SIGNES BEBE

Animation : **Mélanie KERN, animatrice signe bébé**, 06 30 87 60 46



Lieu : Ancienne école maternelle - Spechbach (Le Haut)

**Nouveau**

Cycles de 3 séances pour apprendre la communication gestuelle associée à la parole

Tarif : 150€ par cycle

	Lundi 9h30-10h30
Cycle 1	26/09, 10/10, 24/10
Cycle 2	07/11, 21/11, 05/12



**Brain Ball®**  
Le cerveau en mouvement

### BRAIN BALL

Animation : **Magali LAURENT**, 06 81 92 28 01

Lieu : Ancienne école maternelle - Spechbach (Le Haut)

*Concentration, Coordination gestuelle,  
Coopération, Confiance en soi : la gym  
que le cerveau adore !*

*Une activité pour tous, dès 10 ans*



**Nouveau**

**2 créneaux : Mardi 9h-10h ou 18h15-19h15**

**Tous les 15 jours**

Cycles de 7 séances

**Début 04/10**

Tarif individuel : 110€ + adhésion

Tarif famille (duo) : 185€ + adhésion



**Adhésion annuelle : Individuelle 15 € - Familiale 25 €**

Animation : **Magali LAURENT - Les Ateliers de Magali - 06 81 92 28 01***Séances mensuelles - Cycle de 10 séances***ENFANTS** : grandir en confiance, accueillir ses émotions et développer son calme intérieur, apprendre à prendre soin tout en s'amusant.**MINIS : 3-6 ans**      **Mercredi 10h-11h**      140€ + adhésion**JUNIORS : 6-11 ans**      **Mercredi 14h-15h30**      170€ + adhésion**ADOS (12-16 ans)** : Faire une pause, se connecter à ses ressentis et aux autres, découvrir le réflexe de bien-être, les jeux coopératifs, journal créatif et relax**Mercredi 16h-18h**      190€ + adhésion**AU FEMININ** : Déposer sa cape de super-woman le temps d'une soirée dans une ambiance cocooning. Prendre soin de soi - Rituel bien-être - Sororité - Bienveillance - Légèreté - Relaxation**Jedi 20h - 22h30**      200€ + adhésion*Ateliers ponctuels***DUOS Parent - Enfant** : un enfant, un adulte (parent, grand-parent, tante, oncle, parrain, marraine...) : renforcer le lien, la complicité, se fabriquer des souvenirs, prendre le temps d'un moment partagé à 2, en s'amusant

Mon moment magique :

MINIS 3-6 ans

JUNIORS 6-11 ans

Massage Parent-Enfant 4-11 ans

Tarif : 25€ / atelier - **Dimanche matin****FEMMES ENCEINTEES / FUTURES MAMANS** :

Une bulle de douceur pour prendre soin de soi dans ces moments de vie sacrés -

Se connecter à son bébé - Ecoute - Détente - Soutien - Relaxation

Maman / Bébé (<6 mois) : **Mardi 9h-11h**Future maman : **Jedi 9h-11h**

Tarif : 25€ / atelier, 65€ pour 3 ateliers

# INFORMATIONS PRATIQUES



## INSCRIPTIONS

**Samedi 03 septembre 2022 de 9h à 12h**

Lieu : Ancienne école maternelle de Spechbach (le Haut)



Venez nous rencontrer au :

Forum des Associations

Samedi 03 septembre de 10h à 18h

Au COSEC d'Hirsingue

L'**adhésion à l'association** est obligatoire et permet l'accès à la bibliothèque

Adhésion individuelle : 15 €

Adhésion familiale : 25 €

Nous invitons tous nos adhérents à participer à notre

## ASSEMBLEE GENERALE

**Vendredi 18 novembre 2022 à 20h15**

Lieu : Salle des Fêtes de Spechbach (le Haut)

Pour tout renseignement, contactez-nous :

**[contact@mjc-spechbach.fr](mailto:contact@mjc-spechbach.fr)**

[www.mjc-spechbach.fr](http://www.mjc-spechbach.fr)