

PROGRAMME 2024-2025

M.J.C.
SPECHBACH

INSCRIPTIONS

Samedi 7 septembre 2024 de 9h à 12h

Ancienne école maternelle

1 rue de l'Eglise - Spechbach (le Haut)



CHANT



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

Chanter procure bien-être et plaisir, permet de prendre un temps pour soi, de se détendre, de s'exprimer, de libérer les tensions et l'énergie, de développer la mémoire, l'attention, d'atteindre un sentiment de plénitude... Chanter fait du bien !



Reprise 16/09

Horaires à convenir - Lieu : Spechbach (Le Haut)

Formule Découverte

Vous avez toujours rêvé de chanter, vous souhaitez essayer, découvrir votre voix et les bienfaits du chant ?

3 cours d'1h 120€

Formule Projet

Vous désirez chanter pour un événement, vous avez un projet, vous souhaitez des conseils ?

5 cours d'1h 190€

Formule Cours

Vous désirez apprendre à chanter, placer votre voix, la développer, connaître et muscler votre corps, le détendre, développer et maîtriser vos capacités respiratoires, travailler la justesse, découvrir du répertoire ?

15 cours d'1h 510€

15 cours de 45min 385€



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 16/09

6-10 ans	Mercredi 17h-18h30	Salle de motricité - Ecole de St Bernard	160€
11-13 ans	Mardi 18h-19h30	Salle de motricité - Ecole de St Bernard	160€
14 ans et +	Vendredi 18h30-20h15	Salle des fêtes - Spechbach (Ht)	205€

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 .

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

Reprise
20/09

Le Cercle d'Histoire est toujours à la recherche de documents écrits et de photos. Il s'agit de prêts, les documents sont numérisés, puis rendus à leur propriétaire. Confiez-nous des photos concernant les communions, mariages, conscrits, classes, vie des associations, du village ou de tout autre événement ou fête, cartes postales, images mortuaires, etc. Tout ce qui est reçu au Cercle d'Histoire rentrera définitivement dans l'histoire de nos villages et permettra aux souvenirs de ressurgir et de laisser aux descendants une trace du passé.

ESPAGNOL

Animation : **Natalia PRIETO** 06 12 29 10 09

Vous souhaitez apprendre l'espagnol pour gagner en autonomie lors prochaines vacances dans un pays hispanophone ?



Reprise
20/09

Enfants à partir de 12 ans, Adultes

Vendredi 19h-20h30 1^{er} étage salle polyvalente - Spechbach (Bas)	80€
--	------------



BIBLIOTHEQUE

Animation : **Yolande BILLER** 06 52 44 80 23 bib.spechbach@gmail.com

Cécile, Flora, Liliane, Yvette et Yolande vous accueillent 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 14 Rue de l'Eglise - Spechbach Ht 03 89 07 50 17	Carte d'adhérent
---	-----------------------------

Toute l'actualité de la bibliothèque est sur le blog :

biblioblogspechbach.blogspot.fr

Adhésion annuelle : Individuelle 15 € - Familiale 25 €

DESSIN

Animation : IVIA Plasticienne



Apprenez les bases du dessin au crayon, observez et croquez... tout ce qui vous entoure. Maîtriser le dessin d'observation est la première étape pour progresser dans l'apprentissage du dessin.

<p>Mardi 19h - 20h Ancienne école maternelle Spechbach (Le Haut)</p>	<p>50 € (Forfait 10 séances, renouvelable)</p>
---	---

Session 1 : 17/9/24
Session 2 : 14/1/25



Matériel à prévoir : Carton à dessin, feuilles canson A3, carnet de croquis A4, ruban adhésif de masquage, crayons HB et 3B



PEINTURE

Animation : IVIA Plasticienne

Développez votre créativité avec la peinture acrylique. Expérimentez différentes techniques qui vous permettront de peindre en liberté et de découvrir un moyen d'expression personnel.

<p>Mardi 20h - 22h Ancienne école maternelle Spechbach (Le Haut)</p>	<p>100 € (Forfait 10 séances, renouvelable)</p>
---	--

Session 1 : 17/9/24
Session 2 : 14/1/25



Matériel à prévoir : carton à dessin, feuilles canson 1/2 raisin, ruban adhésif de masquage, kit peintures acrylique tubes 120ml, pinceaux brosse (différentes tailles), gobelet. Il est conseillé d'apporter une blouse ou une vieille chemise et quelques chiffons.



**Pour toute inscription aux 2 activités,
 vous bénéficiez de 10% de réduction
 soit 135€ au lieu de 150€.**



TENNIS

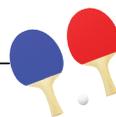
Responsable : **Christine CHEC** 03 89 07 06 09

Riveraine du Tennis 15 rue du Ruisseau Spechbach Le Haut

< 18 ans	20 €
Adultes	30 €
Famille	80 €

Accès libre, après paiement de la cotisation et de l'adhésion **pour chaque joueur ou famille.**

Terrain situé rue du Ruisseau à Spechbach (Ht), à côté du terrain de football.



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 !

 **Matinée découverte le 07/09**

Lieu : Salle rouge - Spechbach (Le Bas)

de 10h à 12h.

Jeunes (+ de 6 ans)	Mercredi 16h30-18h	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 11/09

Reprise 26/08

Reprise 03/09

Suivez nos résultats et notre actualité sur les réseaux sociaux :

 Tennis De Table Spechbach

 tennissetable_spechbach





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
16/09



Adultes entretien	Corine GIRARDCLOS	Lundi 9h-10h	Salle rouge	95 €
Seniors	07 79 82 33 67	Lundi 10h10-11h10	Spechbach (Bas)	95 €

Douce : Cours alliant yoga, stretching et pilates

Gym douce	Reine-France ADLI	Mercredi 18h35-19h35	Ecole maternelle	95 €
	06 12 80 66 43	Mardi 19h30-20h30	St Bernard Salle de motricité	95 €

Tenue décontractée et tapis personnel indispensables



MINI GYM

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

Cours pour les enfants de 3 à 5 ans (propres)

La mini-gym permet d'accompagner l'éveil des petits tout en développant leur motricité.

Une approche de la gymnastique par le plaisir !

Tenue décontractée - cheveux attachés

Mardi 17h-18h Lieu : salle de motricité Ecole maternelle de St Bernard	120 €
---	--------------

Démarrage
17/09

HATHA YOGA

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



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

Tapis personnel indispensable - tenue décontractée recommandée

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

Démarrage
17/09



Adhésion annuelle : Individuelle 15 € - Familiale 25 €

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 programme ...

Nouvelles compositions 🌻

Adultes, enfants à partir de 10 ans

Jeudi 19h-20h30

*Un simple regard posé sur une fleur,
Et voilà une journée remplie de bonheur.*

Session 1 - 100€ + adhésion

Jeudi 19/09/24	Composition de fin d'été	Piquage avec fleurs de saison
Jeudi 10/10/24	Les couleurs de l'automne	Fleurs fraîches et bois
Jeudi 19/12/24	Composition de table piquée	Décoration de table de Noël tout en paillettes

Session 2 - 100€ + adhésion

Jeudi 13/03/25	Jardinière de printemps	Base allongée pour rebord de fenêtre
Jeudi 17/04/25	Décoration de table pour Pâques	Décor de table en fleurs fraîches et déco de Pâques
Jeudi 22/05/25	Bouquet rond romantique pour maman	Roses couleurs tendres, nigelle et autres fleurettes

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

👉 Toute inscription vaut engagement de participer à l'ensemble des ateliers.

Aucun remboursement ne pourra être effectué en cas d'absence.

LOISIRS CREATIFS

M.J.C.
SPECHBACH

COUTURE

Places
limitées!



Animation : **Annick GALLELI** 06 81 10 05 02

Envie de débiter en couture ? D'apprendre à vous servir d'une machine à coudre ? De vous perfectionner dans les différentes techniques ? Annick vous accompagne dans la réalisation de vos projets, quel que soit votre niveau !

Lieu : ancienne école maternelle - Spechbach (Le Haut)

Reprise 18/09

Débutant (à partir de 12 ans)	 Mercredi 17h-19h	175 €	<i>2 à 3 thèmes au choix par cours : totebag, trousse, articles zéro déchet (lingettes, étui à savon, trousse brosse à dents...)</i>
Confirmé	Mercredi 19h30-22h	225 €	<i>Couture libre : chacun apporte le travail qu'il souhaite réaliser et sera accompagné dans sa réalisation.</i>



Matériel à prévoir : ciseaux à tissu, épingles, découd-vite, mètre ruban, fourniture pour la réalisation des projets



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 :
16/09

Session 2 :
08/01

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

Adhésion annuelle : Individuelle 15 € - Familiale 25 €

VANNERIE

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

Places limitées!



Matériel fourni - Repas participatif pris en commun

Lieu : Ancienne école maternelle - Spechbach (Ht)

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

👉 **Attention** : merci de noter qu'en raison du délai de trempage nécessaire pour l'osier, les inscriptions doivent être effectuées 15 jours avant chaque atelier.

Toute inscription sera ferme et définitive. Aucun remboursement ne pourra être effectué en cas d'annulation.

Nouveaux modèles

Panier rectangulaire Zarzo	Mardi 22/10/24
Mangeoire pour oiseaux	Jeudi 14/11/24
Déco de Noël - Différents modèles	Jeudi 12/12/24
Panier rectangulaire - anse en bois	Dimanche 26/01/25
Osier vivant à planter, tontine, arbres structurés, coeurs	Mercredi 19/02/25
Osier vivant thème Pâques, lapin géant, oeufs	Dimanche 09/03/25
Structure plante grimpante	Jeudi 17/04/25
Panier rectangulaire Zarzo	Jeudi 15/05/25
Déco de jardin, fleurs géantes, libellules, personnages alsaciens	Dimanche 22/06/25



MACRAME

Animation : **Marine WEHRLÉN** 06 78 78 47 80

L'art du macramé est une technique ancestrale de tissage de cordes à l'aide de nœuds pour en faire toute sorte d'objets (décoration, tapisserie, bijoux, accessoires...).

Le macramé permet également d'améliorer la dextérité, la concentration et la gestion de ses émotions.

Projet 1 - 130€ - Arbre de vie

4 séances de 2h

Samedi 21/09/24 9h-11h Samedi 12/10/24 9h-11h

Samedi 05/10/24 9h-11h Samedi 16/11/24 9h-11h



Projet 2 - 70€ - Sac tendance



2 séances de 3h

Samedi 04/01/25 9h-12h

Samedi 18/01/25 9h-12h

Projet 3 - 110€ Bienvenue bébé



4 séances de 2h

Samedi 15/03/25 9h-11h Samedi 29/03/25 9h-11h

Samedi 22/03/25 9h-11h Samedi 05/04/25 9h-11h



Lieu : ancienne école maternelle - Spechbach (Le Haut)

A partir de 14 ans

Le matériel est fourni, toutefois vous aurez besoin d'un mètre, d'un peigne à crans fins et, uniquement pour le projet 3, d'un dessous de plat en liège)

Adhésion annuelle : Individuelle 15 € - Familiale 25 €

INFORMATIONS PRATIQUES



INSCRIPTIONS

Samedi 07 septembre 2024 de 9h à 12h

Lieu : Ancienne école maternelle

1, rue de l'Eglise - Spechbach (le Haut)

L'**adhésion à l'association** est obligatoire et permet, en plus de la participation aux activités, l'accès à la bibliothèque.

Adhésion individuelle : 15 €

Adhésion familiale : 25 €



Matinée découverte Tennis de table

Samedi 07/09/2024 de 10h à 12h,

à la salle polyvalente de Spechbach le Bas.



Suite à de nombreux abus, et pour vous garantir la meilleure organisation possible des différentes activités, nous vous informons qu'en cas d'absence à un atelier, aucun remboursement ne pourra être effectué.

Nous invitons tous nos adhérents à participer à notre

ASSEMBLEE GENERALE

Vendredi 15 novembre 2024 à 20h15

Lieu : Salle des Fêtes de Spechbach (le Haut)

Pour tout renseignement, contactez-nous :

contact@mjc-spechbach.fr

www.mjc-spechbach.fr