

PROGRAMME 2021-2022



**Journée Découverte
le 28/08/2021**

**Journée Inscriptions
le 04/09/2021**

**...Plus d'informations
en dernière page...**

CHANT



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

Découverte de sa voix, placement, respiration

Horaires à convenir - Lieu : Spechbach (Le Haut)

Reprise 13/09

Cours individuels 15 x 1h	510 €
Cours individuels 15 x 45 min	385 €



CERCLE D'HISTOIRE

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

Sauvegarde de la mémoire collective par les photographies anciennes

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

Reprise 17/09

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

Reprise semaine du 13/09

6-10 ans	Mercredi 17h-18h30 Ecole St Bernard	150 €
11-14 ans	Mardi 17h45-19h15 Ecole St Bernard	150 €
Adultes	Vendredi 18h30-20h Salle des fêtes - Spechbach Ht	200 €



BIBLIOTHEQUE

Animation : **Yolande BILLER** 06 52 44 80 23

Evelyne, Liliane, Yvette, Lorette, Flora et Yolande vous accueilleront toute l'année, y compris pendant les vacances scolaires.

Mardi et mercredi, de 16h à 18h30 Rue de l'Eglise - Spechbach Ht <i>Bib.spechbach@gmail.com</i>	Carte d'adhérent
---	------------------

Adhésion annuelle : Individuelle 15 € - Familiale 25 €

SPORTS

TENNIS

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

Accès libre au 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 : Spechbach (Le Bas)

Jeunes (+ de 6 ans)	Mercredi 17h-18h30	70 €
Adultes compétition	Lundi 20h-22h Animateur : Daniel DELORME 06 74 28 98 89	70 €
Adultes loisirs	Mardi 20h30-22h30 Animateur : Marie-Laure OTTIE 06 31 54 84 77	70 €

Reprise 08/09

Reprise 30/08

Reprise 31/08

GYM



Adultes entretien : Cours dynamique : équilibre, souplesse, coordination, renforcement musculaire

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

Fit : Cours dynamique utilisant fitness, cardio et lia

Douce : Cours alliant yoga, stretching et pilate

Reprise semaine du
13/09

Tapis personnel et tenue décontractée recommandés

Adultes entretien	Corine GIRARCLOS 07 79 82 33 67	Lundi 8h45-9h45	Salle polyvalente Spechbach (Bas)	90 €
Séniors		Lundi 10h-11h		90 €
		Jeudi 10h-11h		90 €
Fit	Reine-France ADLI 06 12 80 66 43	Mercredi 18h35-19h35	Ecole maternelle	90 €
Douce		Mardi 19h20-20h20	St Bernard	90 €

SOPHROLOGIE



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

Un moment à soi, une parenthèse, une bouffée d'oxygène apportant harmonie et apaisement.

Tenue décontractée recommandée

Jeudi 19h30-20h30 Salle des miroirs - Spechbach (le Bas)	150 €
---	-------

Reprise 16/09



YOGA DU RIRE

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

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

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

Lieu : Salle des miroirs - Spechbach (Le Bas)

Tapis personnel indispensable - tenue décontractée recommandée

Reprise 15/09

Reprise 16/09

Enfants	Mercredi 10h30-11h30 Salle rouge - Spechbach (Bas)	120 €
Adultes	Jeudi 18h30-19h30 Salle des miroirs - Spechbach (Bas)	150 €

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



Lundi 9h30-11h00 Salle des miroirs - Spechbach (Bas)	180 €
Lundi 18h30-20h Ecole maternelle - St Bernard	180 €

Démarrage 13/09

LOISIRS CREATIFS

COUTURE

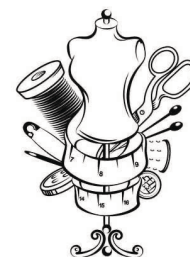
Animation : **Marie-Claire LUPFER** 03 89 25 46 56

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

**Places
limitées!**

Reprise 13/09

Lundi 13h30-16h30 Ancienne école maternelle - Spechbach (Ht)	55 €
---	------



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

Mardi 20h-21h30 Ancienne école maternelle - Spechbach (Ht)	160 €
---	-------

Reprise 07/09

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.

Reprise 06/09

Lundi 19h-21h Ancienne école maternelle - Spechbach (Ht)	170 € (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

5 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 : 60 € + adhésion

Les bases de la photographie	30/10/21 9h-11h
Approfondissement	20/11/21 9h-11h
Portrait	19/02/22 9h-11h
En mouvement	19/03/22 9h-11h
Retouche	23/04/22 9h-11h

JE FAIS MES PRODUITS



Animation : **Dominique WOLF** 06 89 54 10 09

Fabrication de produits maisons, matériel fourni

Lieu : Salle des fêtes - Spechbach (Ht)

PRODUITS DE BEAUTE	PRODUITS D'ENTRETIEN
Peeling, déodorant, crème pour les mains	Lessive linge, pierre à récurer, poudre lave-vaisselle, gel WC
Samedi 09/10/21 13h30-15h30	Samedi 20/11/21 13h30-15h30
15 € (adhésion incluse)	10 € (adhésion incluse)

VANNERIE

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

Matériel fourni - Repas participatif pris en commun

Jeudi : spécial retraités !

Lieu : Salle des fêtes - Spechbach (Ht)

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



Nichoir	Jeudi 18/11/21
Nichoir	Dimanche 30/01/22
Décoration de Pâques	Dimanche 03/04/22
Panier avec anse en bois	Jeudi 12/05/22

MOUVEMENTS DANSES IMPROVISEES

Animation : **Corine GIRARDCLOS** 07 79 82 33 67

Retrouver le plaisir de se mouvoir pour s'épanouir et développer une meilleure relation aux autres

Lieu : Salle polyvalente - Spechbach (Le Bas)

	Samedis	
	30/10/21, 05/02/22, 09/04/22	
Tout public (à partir de 16 ans)	9h00-10h30	15 € / séance (adhésion incluse)
Public fragile	10h45-11h45	10 € / séance (adhésion incluse)



ATELIERS « MON MOMENT MAGIQUE »

Animation : **Magali LAURENT - Les Ateliers de Magali - 06 81 92 28 01**

Bulles bien-être, ressources à la fois simples, précieuses et ludiques pour prendre soin de soi, de sa tête, son corps et son cœur.

Jeu, relaxation, gratitude, respiration, dessin, pratique corporelle

	1 x par mois	Cycle de 5 séances (1 semestre, renouvelable)	1 ^{er} semestre	2 ^{ème} semestre
ENFANTS : Grandir en confiance, accueillir ses émotions et développer son calme intérieur, apprendre à prendre soin de soi tout en s'amusant.				
MINIS 3-6 ans	Mercredi 10h-11h	60 € + Adhésion	22 septembre, 13/10, 24/11, 19/01, 23/02	16 mars 06/04, 11/05, 8/06, 29/06
JUNIORS 7-11 ans (2 créneaux)	Mercredi 14h-15h30	75 € + Adhésion	22 septembre, 13/10, 24/11, 19/01, 23/02	16 mars 06/04, 11/05, 8/06, 29/06
	Mercredi 16h-17h30		22 septembre, 13/10, 24/11, 19/01, 23/02	16 mars 06/04, 11/05, 8/06, 29/06
ADOS : Faire une pause, se connecter à soi et aux autres, un moment fun et relax à la fois à la découverte de reflexes bien-être				
ADOS 12-15 ans	Samedi 15h30-17h30	95 € + Adhésion	25 septembre 16/10, 27/11, 22/01, 26/02	19 mars 30/04, 14/05, 11/06, 2/07
FEMMES : Déposer sa cape de super woman le temps d'une soirée dans une ambiance cocooning. Sororité, bienveillance et légèreté.				
FEMMES (2 créneaux)	Jeudi 20h-22h30	100 € + Adhésion	23 septembre, 14/10, 25/11, 20/01, 24/02	17 mars 07/04, 12/05, 9/06, 30/06
	Vendredi 20h-22h30		24 septembre, 15/10, 26/11, 21/01, 25/02	18 mars 08/04, 13/05, 10/06, 1/07
DUOS parent-enfant : Un adulte, un enfant (parents, grands-parents, tante, oncle, parrain, marraine...) Renforcer le lien, se fabriquer des souvenirs, prendre le temps d'un moment partagé à 2, complicité et amour, que du bonheur !				
DUOS parent- enfant	Dimanche	25 € le duo (Adhésion incluse)		
	MINIS 3-6 ans 10h-11h		10 octobre, 27/02	15 mai
	JUNIORS 6-11 ans 10h- 11h30		26 septembre, 23/01	3 avril
	Massage 4-11ans 10h-11h		28 novembre	20 mars, 12/06, 03/07

Ancienne école maternelle - Spechbach (Ht)

Ateliers « spécial vacances » hors cycle, voir l'actualité sur la page Facebook Happy Bulles, les Ateliers de Magali

INFORMATIONS PRATIQUES



JOURNEE DECOUVERTE

Samedi 28 août 2021

Lieu : Salle polyvalente de Spechbach (le Bas)

	Salle rouge	Salle des miroirs
10h - 11h	Tennis de table	Gym douce / Gym d'entretien
11h - 12h	Tennis de table	Atelier d'écriture
14h - 15h	Mouvements dansés improvisés Tout public	Yoga du rire
15h - 16h	Mouvements dansés improvisés Public fragile	Sophrologie

INSCRIPTIONS

Samedi 04 septembre 2021 de 9h à 12h

Lieu : Ancienne école maternelle de Spechbach (le Haut)

Dernière minute
Présentation
Hatha Yoga à 10h

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 19 novembre 2021 à 20h15

Lieu : Salle des Fêtes de Spechbach (le Haut)

Pour tout renseignement, contactez-nous :

contact@mjc-spechbach.fr

www.mjc-spechbach.fr