



## Activités de l'ACL de Schlierbach 2023-2024

### ENFANTS

#### Karaté-Do (Fudokan pour les enfants)

Jeudi au 1er étage de l'école élémentaire de Schlierbach – avec Razvan - reprise jeudi 7 septembre

Entrée par l'arrière rue de l'Église - stationnement Place de Lauzun ou cour du presbytère

- débutants : de 16h45 à 17h45

- pour les enfants qui ont déjà suivi le cours en 2022 : de 18h à 19h

Ce cours développe la confiance en soi et participe au bien-être de l'enfant.

Les élèves sont répartis en deux groupes selon leur âge, ce qui permet à chacun de pratiquer à son rythme et en toute sécurité.

Le nombre d'enfants par cours est limité.

**Informations : Razvan tel 06.38.61.75.51**

Tarif : 110 € pour l'année

#### Ski – mercredis après-midi (ski de piste et snow-board)

Infos sur le blog :

[http://acl-schlierbachsortiesski.blogspot.fr/2015\\_11\\_01\\_archive.html](http://acl-schlierbachsortiesski.blogspot.fr/2015_11_01_archive.html)

Les enfants peuvent débuter à partir de 6 ans.

Prêt du matériel de ski pour la saison.

Info : [aclski68@gmail.com](mailto:aclski68@gmail.com)

#### Théâtre enfants \_ Koukiri

**Cours le lundi soir de 17h30 à 19h00 à la Salle des fêtes de Schlierbach avec Alicia - reprise le 11 septembre**

Inscription sur place. **Ce cours s'adresse aux enfants à partir de 6 ans.**

**L'année se soldera par un spectacle.**

**Tarif : 165 € pour l'année + l'adhésion à l'ACL 5 € pour les enfants.**

**Infos : Claudine 06.21.80.71.21**

# ADULTES

## Cours de gym-tonique (Fudokan pour les adultes)

**Mardi soir à 19h45**, Salle des fêtes de Schlierbach – avec Razvan - **reprise mardi 5 septembre – inscription sur place**

Le cours est structuré en trois modules qui visent à développer des composantes physiques et mentales, après un échauffement :

- Module 1. Cardio
- Module 2. Mouvements issus du Fudokan
- Module 3. Circuit Training pour travailler l'endurance et la coordination

Des étirements pour terminer.

Informations : Razvan tel 06.38.61.75.51

Tarif : 120 € pour l'année

## Fit'gym senior

**Mardi matin de 9h à 10h, le mardi matin** - Salle des fêtes de Schlierbach - avec Nelly, **reprise mardi 5 septembre**

La Fit'gym et ses bienfaits : Raideurs, douleurs diffuses, stress, tensions musculaires, autant de souffrances dont notre corps se passerait bien.

Des exercices de renforcement musculaire de tout le corps avec petit matériel (élastique, ballon, haltères, bâton...) puis du stretching et un retour au calme constituent la 2ème partie du cours.

Les cours changent chaque semaine et permettent un travail complet du corps.

Tarif : 100 € pour l'année

Les deux premières séances sont gratuites pour essayer

Licences : Fédération Sports pour Tous - Adhésion ACL Schlierbach

**Infos : Annie Devey 06.86.54.18.69 - Sabine Pilot 06.25.34.54.60**

Inscriptions sur place, aux premières séances.

Le certificat médical n'est plus obligatoire, pensez à vérifier votre état de santé si vous avez un doute.

Une attestation d'absence de contre-indication doit être signée par les pratiquants (ou par les parents pour les mineurs)

## Couture mercredi soir,

au 1er étage de la mairie – inscription sur place.

De 19h à 21h00 – le cours est limité à 6 personnes, 8 au maximum

Tarif : 220 € pour l'année + l'adhésion à l'ACL

Besoin de réparer, raccourcir, customiser ? possibilité de cours à la séance.

Tarif : 10 € de l'heure.

**Renseignements Isabelle : 06.01.71.47.99**

## Théâtre Adultes - Accro'pols

Avec Fabien, le mardi soir de 20h à 21h30 – Salle des Fêtes de Schlierbach – **Reprise le 12 le septembre.**

Le premier cours est gratuit. Inscription sur place.

Tarif : 195 € pour l'année + l'adhésion à l'ACL. Nous recherchons des comédiens. Vous avez envie de travailler votre diction,

Votre éloquence, votre respiration, votre mémoire ? Vous voulez tout simplement vous amuser ?

Venez nous rejoindre.

**Renseignement : 06.21.80.71.21**