

on bouge !

DANSE DE SALON ... LE ROCK

Apprendre à danser le rock.
La discipline est accessible à tous, qu'on soit débutant, confirmé,
qu'on vienne seul ou en couple.

Philippe Fremat : 06 64 31 28 72

Tous les jeudis de 19h à 20h
au-dessus de l'école primaire

Première séance : jeudi 14 septembre

Tarif : 70€ par trimestre



ça ROCK & ça ROLL !

ZUMBA

Venez vous éclater en musique !

Hakim : 07 81 45 02 35

Les lundis de 19h à 20h, jeudis de 20h15 à 21h30
et les dimanches de 10h à 11h30 à la salle des fêtes

Première séance : jeudi 15 septembre

Tarif : Carnet de tickets (6€ la séance)



ça MOOVE grave !

ça PING & ça PONG !

Tennis de table

Faire du sport de façon ludique et détendue. Pour tous, y compris les débutants.

Philippe Seng : 06 06 90 83 68

Tous les lundis de 20h15 à 22h à la salle des fêtes

Première séance : lundi 11 septembre

Tarif : 10€ l'année



Peinture

Exprimez-vous librement sur le thème de votre choix ou sur un thème proposé. Expérimentez différentes techniques : peinture acrylique, encres, pastels, au pinceau ou au couteau...

Denise Goepper : 06 84 61 67 71

Les mardis de 14h à 16h30 ou de 17h à 19h30

Lieu : premier étage de la Mairie

Première séance : mardi 12 septembre

Tarif : 120€ par trimestre



au bout des doigts

Sculpture

Apprendre à sculpter l'argile et principalement à confectionner des bustes, à partir de modèles proposés ou à partir de son propre projet. Le matériel (terre et outils) est fourni

Mireille Menegoz : 06 52 43 47 46

L'atelier se déroule sous forme de week-end :
samedi de 14h à 18h et dimanche de 9h à 18h

avec une pause déjeuner (repas tiré du sac)

Lieu : premier étage de la Mairie

Premier week-end : 16 et 17 septembre

Tarif : 100€ le week-end



Couture

Apprendre à utiliser sa machine à coudre en réalisant des accessoires (sac, trousse...). Apprendre à utiliser un patron et à coudre des vêtements. Apportez votre machine à coudre et votre tissu.

Josiane Flock : 06 27 26 37 44

Un ou deux samedis par mois de 10h à 16h

Lieu : premier étage de la Mairie

Première séance : samedi 23 septembre

Tarif : 27€ la séance ou 100€ pour quatre ateliers



Art floral

Katia et Mimosa vous proposent des ateliers de composition florale... un moment convivial et créatif. Matériel et fleurs fournies.

Un samedi par mois de 14h à 16h au premier étage de la mairie

Katia Weiss : 06 85 80 77 90

Première séance : samedi 30 septembre

Tarif : 35€ la séance.



musique

GUITARE adultes

Apprendre à accompagner des chansons (accords et rythmes)

Anne Juchs : 06 03 86 73 22

Deux jeudis par mois de 18h30 à 19h30 à mon domicile à Schlierbach

Première séance : jeudi 14 septembre

Tarif : 10€ par mois



GUITARE enfants

Apprendre à accompagner des chansons.

Pour enfants débutants, à partir de 8 ans
Tous les mardis de 16h à 17h

Pour enfants ayant déjà des bases

Tous les mardis de 17h à 18h ou tous les jeudis de 17h à 18h

Anne Juchs : 06 03 86 73 22

Lieu : premier étage de la mairie

Premières séances : mardi 12 et jeudi 14 septembre

Tarif : 40€ par trimestre



UKULÉLÉ

Enfants à partir de 5 ans Tous les jeudis de 16h à 17h

Lieu : premier étage de la mairie

Anne Juchs : 06 03 86 73 22

Première séance : jeudi 14 septembre

Tarif : 40€ par trimestre



Percussions corporelles

Affinez votre sens du rythme avec le corps et la voix pour seuls instruments. Une méthode ludique et progressive !

Une séance par trimestre.

Eric Walspeck : 06 29 74 91 09

Premiers stages d'initiation :

- Samedi 23 Septembre de 15h à 17h (enfants à partir de 6 ans) Tarif : 20€

- Dimanche 24 septembre de 15h à 18h (adultes) Tarif : 30€

Lieu : salle des fêtes (petite salle)



Hatha YOGA

Harmonisation du corps, de l'esprit et de l'énergie, par la pratique d'exercices corporels.

Ravinder Singh : 07 85 71 11 23

Tous les vendredis de 19h45 à 21h au-dessus de l'école primaire

Première séance : vendredi 15 septembre

Tarif : 110€ les douze séances



YOGA Tibétain

Un temps ouvrant à la détente physique, nerveuse et mentale ainsi qu'à l'activation de l'énergie en chacun.

Marie-Laurence Mertzweiller : 06 80 10 20 94

Tous les mardis de 20h à 22h ou un samedi par mois de 9h à 12h au premier étage de l'école primaire.

Première séance : mardi 3 octobre

Tarif : 115€ le trimestre Tarif samedi : 30€

Marie-Josée Lacker : 07 86 13 54 46

Pour débutants. Tous les mercredis de 9h à 11h au premier étage de l'école primaire

Première séance : mercredi 27 septembre

Tarif : 115€ le trimestre



Bien-être !

TAI CHI

C'est une gymnastique énergétique douce indiquée pour le bien-être, la détente et l'équilibre psychophysique de l'individu. Le principe est de pratiquer des mouvements avec des gestes déliés et lents, de manière continue, tout en respirant profondément et lentement.

Franck Simonnet : 06 09 89 76 98

Tous les lundis de 19h30 à 20h30 au premier étage de l'école primaire

Première séance : lundi 11 septembre Tarif :

95€ par trimestre



QI GONG

Basé sur la respiration, les mouvements doux, les auto-massages et la relaxation, le Qi gong a une action bénéfique sur la santé. Il aide à gérer le stress et permet de se sentir mieux dans sa tête et dans son corps.

Franck Simonnet : 06 09 89 76 98

Tous les lundis de 19h30 à 20h30 au-dessus de l'école primaire

Ou tous les mardis de 10h15 à 11h15 à la salle des fêtes

Premières séances : mardi 12 septembre et mardi 13 septembre

Tarif : 95€ par trimestre

Sophrologie - Relaxation

Venez vous ressourcer, vous couper du monde extérieur et vous remplir d'énergie positive, à travers des techniques alliant respiration, décontraction musculaire et visualisation. Accessible à tous.

Alexandra Vaudrion-Roerhig : 06 85 21 31 38

Deux mardis par mois de 18h15 à 19h15 au-dessus de l'école primaire

Première séance : mardi 12 septembre

Tarif : à fixer en fonction du nombre de personnes

Initiation aux Fleurs de BACH

Apprendre à connaître les Fleurs de Bach. Découvrir comment elles contribuent à notre harmonie émotionnelle.

Nathalie Gerum : 06 08 23 84 26

Initiation aux Fleurs de Bach

Dimanche 17 septembre de 9h30 à 12h. Tarif : 15€

Danser les Fleurs de Bach et du monde

Dimanche 15 octobre de 9h30 à 12h. Tarif : 38€

Lieu : premier étage de l'école primaire



Association **Bleue Note Bleue**
LES ATELIERS

cotisation annuelle 10,00€

contact : Anne JUCHS

Tél: 06 03 86 73 22

Email: jupianne@gmail.com

toutes les infos sur le site internet de la mairie

www.schlierbach.fr

Association **Bleue Note Bleue**
LES ATELIERS

LES ATELIERS

SCHLIERBACH

Saison 2023-2024

