



**ACL Cours de gym-tonique** : Mardi soir à 19h45,  
Salle des fêtes Schlierbach – avec Florin

Le cours est basé sur un nouveau concept : FUDOKAN-FIT  
Il est structuré en trois modules qui visent à développer des  
composantes physiques et mentales.

D'abord un échauffement, puis :

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

Le Fudokan est un style de karaté-do, venez l'essayer avec nous.

Informations : Sabine Pilot - tel : 06.25.34.54.60 - [sabine.pilot@sfr.fr](mailto:sabine.pilot@sfr.fr)  
Annie Devey – tel : 06.86.54.18.69 - Les deux premiers cours sont gratuits.

Tarifs : 106 € pour l'année.

**Fit'gym senior** - avec Nelly, de 9h à 10h, le mardi matin

Salle des fêtes de Schlierbach

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 : 98 € pour l'année

**Couture** - Vous voulez apprendre à coudre, vous perfectionner dans une atmosphère détendue et conviviale. Avec de la pratique et Isabelle c'est tout à fait possible.

Débutant(e) ou confirmé(e), voici un atelier pour apprendre à **créer vos propres vêtements ou encore à ajuster vos vêtements existants.**

Horaires : Mercredis de 19h à 21h30 au local au-dessus de la mairie de Schlierbach.

Nombre de places limité à 8 personnes par séance.

Renseignements auprès d'Isabelle Del Grosso au 06.01.71.47.99

Pour toutes les activités, nous appliquons les mesures sanitaires en vigueur -  
Pass sanitaire demandé.

Pour ne rien rater, n'hésitez pas à consulter le site internet de Schlierbach et à vous abonner à la newsletter. (mots clefs : Schlierbach, Associations)

# Bulletin des Associations

N° 126  
septembre 2021



## AS Schlierbach – Foot

Dans le courant du mois d'octobre, les dirigeants du club de football passeront dans le village pour la quête annuelle.

Ils comptent sur vous, car avec les restrictions liées à l'épidémie de Covid, ils n'ont pas pu organiser les manifestations habituelles qui participent au financement de l'association. Merci d'avance pour votre participation.

Informations sur les équipes : vous pouvez contacter Estelle VOLTZ, présidente des Jeunes, au 06.24.63.03.27 ou [schlierbach.as@alsace.lgef.fr](mailto:schlierbach.as@alsace.lgef.fr)



## Eglise de Schlierbach ouverte

L'église sera ouverte (en dehors des offices), dans la mesure du possible, tous les dimanches, jusqu'au 31 octobre, de 15 h à 17 h.



## ACL théâtre – jeunes - Troupe des Koukiris

Vous avez envie par le jeu, l'improvisation de vous amuser ?  
Apprendre le théâtre de manière ludique ?

Rendez-vous le jeudi soir à partir de 18h00, durant 1h30 à la Salle des Fêtes de Schlierbach. Vos enfants à partir de 6 ans, seront encadrés par Alicia, Master en Théâtre, professeur de théâtre au collège et différentes associations.  
Renseignements : 06.21.80.71.21 ou 06.24.90.09.55

## Stammtisch sur l'histoire et la culture locale

dans la petite salle - salle des fêtes de Schlierbach  
Discussions autour d'un verre, pour découvrir et partager ce qu'on sait.  
Rendez-vous chaque 1<sup>er</sup> vendredi du mois, de 19h30 à 21h30, sur un thème différent.

**Vendredi 5 novembre : la guerre de 1914-1918**

**Vendredi 3 décembre : Saint Nicolas**

Soirée animée en alsacien et en français - Infos : Gérard Koehl, 06.40.08.86.85