



**ASSOCIATION CULTURE ET LOISIRS**

5 rue de l'école  
68440 ZIMMERSHEIM

# **PROGRAMME DES ACTIVITES**

## **2018 – 2019**

*Association agréée JEUNESSE et SPORTS depuis 1976*  
*Inscrite au Registre des Associations de Mulhouse depuis 1976*

# Le comité de l'ACL est heureux de vous présenter son nouveau programme d'activités pour la saison 2018 - 2019.

Nous espérons qu'il conviendra à vos attentes et vous incitera à venir nous rejoindre.

**Quelques nouveautés cette année : des cours de peinture acrylique, un club de dégustation de vins, des cours de renforcement musculaire, des cours de hip-hop pour enfants et adolescents, ainsi que des activités multisports toujours pour les enfants et les adolescents.**

Nous sommes désireux de proposer des choses nouvelles, en plus des activités qui sont pratiquées à l'ACL depuis de nombreuses années. N'hésitez donc pas à nous contacter si vous souhaitez proposer une nouvelle activité ou si vous connaissez quelqu'un que cela intéresserait.

## **INFORMATIONS PRATIQUES**

Toutes les activités ont lieu dans l'ancien Presbytère ou dans la salle polyvalente au 5 rue de l'école 68440 ZIMMERSHEIM.

Vous trouverez toutes les informations concernant les tarifs sur le bulletin d'inscription joint à ce programme.

Pour toutes les activités, n'hésitez pas à vous renseigner :

- par mail : [aclzimmersheim@yahoo.fr](mailto:aclzimmersheim@yahoo.fr) ou [emmanuelle-lambert@hotmail.fr](mailto:emmanuelle-lambert@hotmail.fr)
- par téléphone, auprès des animateurs
- sur place, en venant directement et sans engagement, à la première séance de l'activité qui vous intéresse.

## ACTIVITES MANUELLES ADULTES

### PEINTURE AU COUTEAU A L'HUILE

avec l'accompagnement de l'artiste **Aymé HIRTZLIN**

Tél : 06.12.39.39.40

Mail : [hayme.colory@laposte.net](mailto:hayme.colory@laposte.net)

Mardi de 14h à 17h

Reprise le 18 septembre



Peindre et partager la technique du couteau de la façon la plus spontanée et authentique en donnant libre cours à vos sentiments tout en construisant un tableau parfaitement composé.

Tarif : 75 euros



### PATCHWORK

Responsable : **Francine WEISZROCK**

Tél : 03.89.44.15.36

Mail : [wafmiz@evhr.net](mailto:wafmiz@evhr.net)

Jeudi de 14h à 16h

Reprise le 20 septembre

Des petits bouts de tissu, du fil, une aiguille et une bonne dose de convivialité.

### COUTURE LIBRE

Responsable : **Dominique HOFFBECK**

Tél : 03.89.54.36.11

Jeudi de 19h30 à 22h

Reprise ?



Tarif : 30 euros



## CUISINE

Responsable : **Liliane JAEGLE**

Tél : 03.89.44.11.22

Le 3<sup>ème</sup> vendredi du mois de 20h à 23h  
Reprise le 21 septembre

Echange de savoir-faire et repas partagé.

## PEINTURE SUR SOIE

Responsable : **Annick EHRET**

Tél : 03.89.64.27.29

Vendredi de 20h à 22h30  
Reprise le 14 septembre



Si vous avez envie de passer un bon moment de détente artistique et découvrir les différentes techniques de la peinture sur soie, rejoignez-nous tous les vendredis soir à la salle des familles.

## ART FLORAL



Responsable : **Sylvie SELTENSPERGER**

Tél : 06.02.52.20.65

Une artisan fleuriste vous propose un cours d'art floral, **une fois par mois, le lundi de 17h à 19h.**

**Reprise le 17 septembre**

Apprentissage et technique de bouquets. Structure naturelle. Equilibre des formes et des mouvements.

Travail sur thème.

Tarif : 218 euros pour l'année ou 35 euros par cours



## DEGUSTATION DE VINS

Responsables : **Guillaume ODE et Thomas SUPPLY**

Mail : [famille.suply@laposte.net](mailto:famille.suply@laposte.net) ou  
[ode.guillaume@gmail.com](mailto:ode.guillaume@gmail.com)



**Mardis 2 octobre, 4 décembre, 29 janvier, 2 avril, 4 juin**

11 places disponibles

Nous vous proposons un voyage dans quelques vignobles à travers 5 séances de dégustation.

Chaque séance sera organisée autour d'un thème spécifique, avec 6 à 8 vins dégustés et commentés.

### Thèmes :

- Loire-Anjou Blanc
- Château-neuf
- Médoc
- Bourgogne rouge
- Roussillon

**Tarif** : 120 euros pour les 5 séances

Chacun peut amener son verre de dégustation favori.

## SPORT ET LOISIRS ADULTES



### VOLLEY BALL LOISIR

Responsable : **Mario MANGANIELLO**

Mail : [mario.manganiello@wanadoo.fr](mailto:mario.manganiello@wanadoo.fr)

**Mardi de 20h à 22h**  
**Reprise le 4 septembre**

Pour le plaisir de se retrouver et de jouer.

## PETANQUE

Responsable : **Jeannot WELTER**

Tél : 03.89.44.62.53



Vendredi à partir de 20h

Reprise le 7 septembre

On pointe, on tire et ça fait des années que ça dure !



## GYMNASTIQUE DOUCE

Responsable : **Valérie SCHERBERICH**

Tél : 06.19.98.15.32

Mail : [arnaud.scherberich@usb.ch](mailto:arnaud.scherberich@usb.ch)

Vendredi de 9h30 à 10h30

Reprise le 14 septembre

Gymnastique en douceur, qui prend en compte le niveau sportif et les capacités de chacun. Séances cardio, équilibre, renforcement musculaire, coordination motrice.

Public senior.

Tarif : 100 euros

## GYMNASTIQUE EN MUSIQUE

Responsable : **Valérie SCHERBERICH**

Tél : 06.19.98.15.32

Mail : [arnaud.scherberich@usb.ch](mailto:arnaud.scherberich@usb.ch)

Jeudi de 10h30 à 11h30

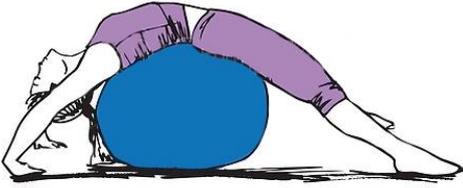
Reprise le 13 septembre

Séances dynamiques avec chorégraphies en musique, cardio et renforcement musculaire. Avec ou sans petit matériel.

Tarif : 100 euros

## PILATES

TOUS PUBLICS



Responsable : **Valérie SCHERBERICH**

Tél : 06.19.98.15.32

Mail : [arnaud.scherberich@usb.ch](mailto:arnaud.scherberich@usb.ch)

Vendredi de 11h à 12h

Reprise le 14 septembre

Cours de Pilates fondamental et intermédiaire.

Le Pilates permet un renforcement musculaire et un travail de la posture en profondeur. On prend conscience de son corps, de ses capacités, de ses particularités et de ses limites.

Travail avec petit matériel (Swiss Ball, Pilates Cercle, frite, Flex Band).

Tarif : 100 euros

## GI-GONG THERAPEUTIQUE

Responsable : **Michel PACCELLIERI**

Diplômé fédéral Gi-Gong et Tai Chi Chuan style « Yang Original »

Tél : 03.89.25.14.36

Lundi de 15h à 16h

Reprise le 10 septembre



Le Gi-Gong, 5<sup>ème</sup> pilier de la médecine traditionnelle chinoise, se pratique depuis 5 000 ans, est appelé aussi « gymnastique énergétique ». Son principe consiste à faire circuler l'énergie vitale par les méridiens (ceux qui sont relatifs à l'acupuncture) de façon libre, régulière et équilibrée. Il nous aide aussi à préserver notre santé et notre souplesse, ainsi qu'à acquérir calme et sérénité.

*2<sup>èmes</sup> séances découverte gratuites*

Tarif : 2 x 60 euros

## HATHA YOGA

Gabrielle et Antoine ZITO, Professeurs diplômés, enseignent le Hatha Yoga selon la technique Eva Ruchpaul depuis de nombreuses années.

Venez découvrir cet art de vivre millénaire qui vous permettra de garder un parfait équilibre au quotidien.

Responsable : **Antoine ZITO**

Tél : 06.11.40.66.46

Mail : [antoinezito@hotmail.fr](mailto:antoinezito@hotmail.fr)

Lundi de 9h30 à 10h30  
Reprise le 10 septembre

Mercredi de 16h30 à 17h30  
Reprise le 12 septembre

Tarif : 170 euros

Responsable : **Gabrielle ZITO**

Tél : 03.89.43.03.92

Mail : [gabriellezito@hotmail.fr](mailto:gabriellezito@hotmail.fr)

Mercredi de 19h30 à 20h30  
Reprise le 12 septembre



Tarif : 1 x 112,50 euros

1 x 85 euros (encaissé en février)

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE



Responsable : **Michael GRIMALDI**

Tél : 07.60.20.67.38

Mail : [amichael.grimaldi@free.fr](mailto:amichael.grimaldi@free.fr)

Jeudi de 19h30 à 21h  
Début des cours le 6 septembre

Vendredi de 19h30 à 21h  
Début des cours le 7 septembre

Jeune éducateur sportif diplômé, je viens vous proposer une nouvelle activité sportive qui est le renforcement musculaire. Sous forme de circuit training et de manière ludique, la plupart de mes exercices sont proposés sans matériel, avec seulement le poids de votre corps. Mon but est de vous faire partager ma passion et mon expérience et que vous ressentiez un sentiment de bien-être à chaque séance effectuée.

Ma particularité est que je m'adapte à tous types de public : personnes âgées, reprise du sport après une longue période d'inactivité, ou tout simplement l'envie de découvrir le renforcement musculaire en ma compagnie.

*1<sup>ère</sup> séance découverte gratuite*

**Tarif au trimestre :**

- 144 euros le 1<sup>er</sup> trimestre (septembre à décembre) si vous participez à une session, 250 euros si vous participez aux 2.
- 108 euros le 2<sup>ème</sup> trimestre si vous participez à une session, 200 euros si vous participez aux 2.
- 108 euros le 3<sup>ème</sup> trimestre si vous participez à une session, 200 euros si vous participez aux 2.

Paiement possible à la séance au tarif de 9 euros.

**Attention :** les cours se poursuivent pendant les vacances.

## MUSIQUE ADULTES

### CHORALE LA PASTOURELLE

Président : **Dr Jean-Claude EISENMANN**

Tél : 03.89.65.50.64 ou 06.10.58.92.34

Mail : [jean-claude.eisenmann@sfr.fr](mailto:jean-claude.eisenmann@sfr.fr)

Lundi de 20h à 22h30

Reprise le 3 septembre



Si vous aimez chanter dans une ambiance chaleureuse et sympathique tout en vous investissant sérieusement pour la réussite de nos concerts, venez nous rejoindre le lundi soir dans les locaux de l'ACL.

## ENFANTS - ADOLESCENTS



### HIP-HOP

Responsable : **Marion KOLODZIEJCZAK**

Tél : 07.72.35.37.03

Mail : [kolodziejczak.marion@gmx.fr](mailto:kolodziejczak.marion@gmx.fr)

Mercredi de 10h à 11h et de 11h à 12h

Début des cours le 12 septembre

*« Le Hip-Hop c'est atteindre des sommets qui n'existent pas. »*

Venez découvrir le Hip-Hop (spécialité Breakdance) avec Marion « Bgirl Mary-One » : des pas de danse aux figures au sol, venez découvrir la richesse du monde du Breakdance.

### MULTI-SPORTS

Responsable : **Michael GRIMALDI**

Tél : 07.60.20.67.38

Mail : [amichael.grimaldi@free.fr](mailto:amichael.grimaldi@free.fr)



**3 - 6 ans : Mardi de 17h30 à 18h30**

Début des cours le 4 septembre

**7 - 12 ans : Vendredi de 17h30 à 18h30**

Début des cours le 7 septembre

**Ados : Mercredi de 17h30 à 19h30**

Début des cours le 5 septembre

*1<sup>ère</sup> séance découverte gratuite*  
**Tarif** : 70 euros par trimestre  
**Attention** : les cours se poursuivent pendant les vacances.

Jeune éducateur sportif diplômé, je viens vous proposer de nouvelles activités sportives pour les plus jeunes et les adolescents. Je ferai découvrir à vos enfants de nouveaux sports, principalement par cycles de 4 à 5 séances. Mon rôle sera de faire prendre connaissance aux enfants de la diversité des sports, en leur faisant découvrir une large gamme d'activités, tout en restant ludique.

Le plus important à mon sens sera de leur transmettre ma passion, des valeurs et mes connaissances pour que chacun prenne plaisir à pratiquer le sport.

L'ACL, c'est aussi des manifestations durant l'année pour animer le village de Zimmersheim dans la convivialité et la bonne humeur :

**Marche d'orientation**  
**Troc plantes**  
**Sortie des aînés**  
**Fête de l'été**  
**Marché de Noël**  
**Fête de la Saint Nicolas**  
**Concerts de la Pastourelle**

Nous sommes toujours soucieux de vous satisfaire et de vous proposer une ou plusieurs activités qui vous apporteront beaucoup de plaisir et du lien social durant toute l'année scolaire.

N'hésitez pas à nous faire part de vos suggestions, elles seront les bienvenues.

Nous vous souhaitons une agréable saison 2018 2019 à l'ACL.

*Emmanuelle LAMBERT, Présidente*

*et le comité de direction :*

*Elodie ARDONE, Julien ARLOTTI, Simone JESS, Patrick LUTZ, Marie-Louise MANDRY, Rémi PETITJEAN, Marie-Reine SCHAEFFER, Paul et Christiane STUDTER, André et Francine WEISROCK.*