PROGRAMME 2022-2023



Inscriptions:

Samedi 3 septembre 2022 de 9h à 12h

Ancienne école maternelle Spechbach (le Haut)





ARTS ET CULTURE

CHANT

Animation: Anne HERR 06 36 54 06 47

Découverte de sa voix, placement, respiration

Horaires à convenir - Lieu : Spechbach (Le Haut)





Reprise 12/09

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



CERCLE D'HISTOIRE

Animation: Suzanne BRUCHLEN 03 89 07 07 08

Rechercher - Sauvegarder - Faire connaître

Ce sont les trois objectifs de notre cercle d'histoire avec pour motivation le plaisir de la découverte et la reconstitution du passé de Spechbach et environs.

3ème vendredi du mois, 20h-22h	5€	Reprise 16/09
Ancienne école maternelle - Spechbach Ht	5€	Reprise

Pour reconstituer ce passé, nous collectons des photographies anciennes : photos de classe, des conscrits, de communion, des pompiers, des associations, des fêtes, des maisons anciennes, des scènes de la vie quotidienne, des travaux des champs, les cartes-postales anciennes, les images mortuaires, etc.

Les photographies et documents originaux sont numérisés, puis rendus à leurs propriétaires.

Ensuite, avec l'aide des anciens du village, nous menons une campagne d'identification des personnes et des lieux et nous présentons ce travail lors d'expositions.



ARTS ET CULTURE



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. Une belle expérience humaine!

Reprise semaine du 12/09







BIBLIOTHEQUE

Animation: Yolande BILLER 06 52 44 80 23 bib.spechbach@gmail.com

Flora, Laurette, Liliane, Yvette et Yolande vous accueilleront toute l'année, y compris pendant les vacances scolaires. L'entrée et la lecture sont libres, seul le prêt est soumis à cotisation.



Mardi et mercredi, de 16h à 18h30	Carte
Rue de l'Eglise - Spechbach Ht	d'adhérent



SPORTS

TENNIS

Responsable: Christine CHEC 03 89 07 06 09

Accès libre, après paiement de la cotisation et de l'adhésion.

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 : Salle rouge - Spechbach (Le Bas)

Jeunes (+ de 6 ans) Mercredi 17h-18h30		80 €	Reprise 07/09
	Lundi 20h-22h		-0108
Adultes compétition	Animateur : Daniel DELORME	80 €	Reprise 29 08
	06 74 28 98 89		
	Mardi 20h30-22h30		
Adultes Loisirs	Animateur : Marie-Laure OTTIE	80 €	Reprise 30 08
	06 31 54 84 77		

Suivez nos résultats et notre actualité sur les réseaux sociaux :

Tennis De Table Spechbach

tennisdetable_spechbach



SPORTS



GYM



Pour que bouger devienne ou reste un plaisir, plusieurs cours d'intensité différente vous sont proposés :

il y en a forcément un qui vous convient!

Adultes entretien: Cours dynamique permettant de travailler l'équilibre, la souplesse, la coordination et le renforcement musculaire

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

Reprise semaine du



Adultes entretien	Corine	Lundi 8h45-9h45	Salle rouge	95 €
Séniors	07 79 82 33 67	Lundi 10h-11h	Spechbach (Bas)	95 €

Fit: Cours dynamique utilisant fitness, cardio et lia

Douce: Cours alliant yoga, stretching et pilate

Fit	Reine-France	Mercredi 18h35-19h35	Ecole maternelle	95€
	ADLI		St Bernard	
Douce	06 12 80 66 43	Mardi 19h20-20h20	Salle de motricité	95€

Tenue décontractée et tapis personnel indispensables



CORPS ET ESPRIT

SOPHROLOGIE



Animation: Barbara SOLDERMANN 06 75 71 65 17

Un moment à soi, une parenthèse, une bouffée d'oxygène apportant harmonie, calme et et apaisement au fil des séances. **Tenue décontractée recommandée**

Jeudi 19h30-20h30	400.6	Reprise 15 09
Salle des miroirs - Spechbach (le Bas)	160 €	Kor



YOGA DU RIRE

Animation: Barbara SOLDERMANN 06 75 71 65 17

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

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

Tapis personnel indispensable - tenue décontractée recommandée

Reprise	14 09
Reprise	16 09

Enfants	Mercredi 10h30-11h30	130 €	
Emants	Salle rouge - Spechbach (Bas)	130 €	
A duite e	Jeudi 18h30-19h30	400.6	
Adultes	Salle des miroirs - Spechbach (Bas)	160 €	

HATHA YOGA

Animation: Claudine KAUFMANN 07 50 81 69 83

Le travail postural et la respiration consciente permettent d'équilibrer le corps l'esprit et d'amener calme et confiance en soi



Tapis personnel indispensable - tenue décontractée recommandée

Mardi 18h30-20h	400.6
Salle des miroirs - Spechbach (le Bas)	190 €

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.





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 19h30-21h	160 €	Reprise 13 09
Ancienne école maternelle - Spechbach (Ht)	.00 0	,,,,,

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.

Session 1 : 12|09

Session 2 :

Lundi 19h-21h

Ancienne école maternelle -

Spechbach (Ht)

175€

(forfait 10 séances, renouvelable, matériel compris)



STAGES ET ATELIERS

INITIATION A LA PHOTOGRAPHIE



Animation: Marie NUSSBAUMER (Photographe diplômée) 06 71 78 09 54

7 ateliers thématiques pour débuter 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: adhésion +

70€ pour les 5 séances initiation

25€ pour les 2 séances de perfectionnement

Les bases de la	22/10/22
photographie	10h-12h
A	26/11/22
Approfondissement	10h-12h
	11/02/23
Portrait	10h-12h
	18/03/23
En mouvement	10h-12h
	22/04/23
Retouche	10h-12h

Nouveau Perfectionnement	11/02/22 14h-16h
	18/03/23 14h-16h



POTERIE

Animation : **Marie HAENNI** 06 87 32 08 99 Création libre parmi une sélection de modèles proposés, matériel et outils fournis

Nouveau

Session 1

Session 2

Lieu: Ancienne école maternelle - Spechbach (Ht)

amedi 01 et 08/10/23 de 9h à 12h	Coût :
amedi 12 et 19/11/23 de 9h à 12h	Cout .



Coût : 135€ / session + adhésion

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 €/journée (9h-18h), adhésion incluse





Nichoir	Jeudi 27/10/22
Nichoir	Dimanche 05/02/23
Panier avec anse en bois	Jeudi 25/05/23

STAGES ET ATELIERS





ART FLORAL

Animation: Nathalie DIEBOLD 06 78 96 83 38

Créer de magnifiques compositions florales adaptées aux saisons Matériel fourni.

Nouveau

Lieu: Ancienne école maternelle - Spechbach (Le Haut)

ADULTES Jeudi 19h30-21h30 Tarif: 30€ /atelier + adhésion à la 1ère séance

15/09/2022	Déco de table fin d'été	12/01/2023	Lutin sur coupe de bois
13/10/2022	Composition pour passer l'hiver	09/02/2023	Cœur de table pour amoureux
03/11/2022	Cucurbitacée fleurie	09/03/2023	Composition de printemps
24/11/2022	Couronne de l'Avent	06/04/2023	Composition de table pour Pâques
08/12/2022	Couronne de porte	25/05/2023	Gâteau fleuri spécial Fête des Mères
15/12/2022	Composition de table pour Noël	08/06/2023	Linéaire en exotique

ENFANTS (8-15 ans) Samedi 9h30-11h Tarif: 20€ /atelier + adhésion à la 1ère séance

17/09/2022	Déco de table fin d'été	04/03/2023	Ma bouteille de pensées pour Mamie
15/10/2022	Composition pour passer l'hiver	25/03/2023	Lapin de Pâques
05/11/2022	Cucurbitacée fleurie	27/05/2023	Gâteau fleuri spécial Fête des Mères
17/12/2022	Composition de table pour Noël	10/06/2023	Minnie ou Mickey dans son jardin

A noter : les fleurs peuvent varier en fonction des saisons et de leur disponibilité

BRICOLAGE ENFANTS

Animation: Nathalie DIEBOLD 06 78 96 83 38

Réaliser de jolis bricolages et faire parler sa créativité

Samedi 9h30 - 11h		
03/12/2022	Le lutin	
10/12/2022	La cabane à oiseaux	
14/01/2023	Monsieur Hibou	
28/01/2023	Tête d'oeuf ! en herbe	
18/02/2023	Coccinelle pour le jardin	
15/04/2023	Mon chat porte crayon	

Nouveau

Lieu : Ancienne école maternelle -Spechbach (Le Haut)

Tarif : 20€ par atelier + adhésion à la 1ère séance



STAGES ET ATELIERS



PORTAGE PHYSIOLOGIQUE POUR BEBE

Animation: Mélanie KERN, monitrice de portage, 06 30 87 60 46

Nouveau

Lieu: Ancienne école maternelle - Spechbach (Le Haut)

3h d'initiation au portage proposée par une monitrice expérimentée à destination des futurs et nouveaux parents.

Echarpe de portage prêtée.

Tarif: 80€ par famille / séance

Lundi 9h30-12h30	Samedi 9h-12h
19/09	24/09
03/10	15/10
14/11	26/11
12/12	17/12

LANGUE DES SIGNES BEBE

Animation: Mélanie KERN, animatrice signe bébé, 06 30 87 60 46

Nouveau

Lieu : Ancienne école maternelle - Spechbach (Le Haut)

Cycles de 3 séances pour apprendre la communication gestuelle associée à la parole

Tarif: 150€ par cycle

	Lundi 9h30-10h30
Cycle 1	26/09, 10/10, 24/10
Cycle 2	07/11, 21/11, 05/12



BRAIN BALL

Animation: Magali LAURENT, 06 81 92 28 01

Lieu: Ancienne école maternelle - Spechbach (Le Haut)

Concentration, Coordination gestuelle, Coopération, Confiance en soi : la gym que le cerveau adore!

Une activité pour tous, dès 10 ans





2 créneaux : Mardi 9h-10h ou 18h15-19h15

Tous les 15 jours

Cycles de 7 séances Début 04/10

Tarif individuel: 110€ + adhésion

Tarif famille (duo): 185€ + adhésion





ATELIERS « MON MOMENT MAGIQUE »



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

Séances mensuelles - Cycle de 10 séances

ENFANTS: grandir en confiance, accueillir ses émotions et développer son calme intérieur, apprendre à prendre soin tout en s'amusant

 MINIS : 3-6 ans
 Mercredi 10h-11h
 140€ + adhésion

 JUNIORS : 6-11 ans
 Mercredi 14h-15h30
 170€ + adhésion





ADOS (12-16 ans) : Faire une pause, se connecter à ses ressentis et aux autres, découvrir le réflexe de bien-être, les jeux coopératifs, journal créatif et relax

Mercredi 16h-18h 190€ + adhésion

AU FEMININ: Déposer sa cape de super-woman le temps d'une soirée dans une ambiance cocooning. Prendre soin de soi - Rituel bien-être - Sororité - Bienveillance - Légèreté - Relaxation

Jeudi 20h - 22h30 200€ + adhésion



Ateliers ponctuels





DUOS Parent - Enfant: un enfant, un adulte (parent, grand-parent, tante, oncle, parrain, marraine...): renforcer le lien, la complicité, se fabriquer des souvenirs, prendre le temps d'un moment partagé à 2, en s'amusant

Mon moment magigue:

MINIS 3-6 ans

JUNIORS 6-11 ans

Massage Parent-Enfant 4-11 ans

Tarif: 25€ / atelier - Dimanche matin





FEMMES ENCEINTES / FUTURES MAMANS :

Une bulle de douceur pour prendre soin de soi dans ces moments de vie sacrés -

Se connecter à son bébé - Ecoute -Détente - Soutien - Relaxation

Maman / Bébé (<6 mois) : Mardi 9h-11h

Future maman: Jeudi 9h-11h

Tarif: 25€ / atelier, 65€ pour 3 ateliers



INSCRIPTIONS

Samedi O3 septembre 2022 de 9h à 12h

Lieu : Ancienne école maternelle de Spechbach (le Haut)



Venez nous rencontrer au :
Forum des Associations
Samedi O3 septembre de 10h à 18h
Au COSEC d'Hirsingue

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 18 novembre 2022 à 2015

Lieu : Salle des Fêtes de Spechbach (le Haut)

Pour tout renseignement, contactez-nous:

contact@mjc-spechbach.fr

www.mjc-spechbach.fr