

# PROGRAMME 2023-2024

M.J.C.  
SPECHBACH

INSCRIPTIONS

Samedi 2 septembre 2023 de 9h à 12h

Ancienne école maternelle

1 rue de l'Eglise - Spechbach (le Haut)



## CHANT



Animation : **Anne HERR** 06 36 54 06 47

*Chanter procure bien-être et plaisir, permet de prendre un temps pour soi, de se détendre, de s'exprimer, de libérer les tensions et l'énergie, de développer la mémoire, l'attention, d'atteindre un sentiment de plénitude... Chanter fait du bien !*



Horaires à convenir - Lieu : Spechbach (Le Haut)



Reprise 11/09

### Formule Découverte

Vous avez toujours rêvé de chanter, vous souhaitez essayer, découvrir votre voix et les bienfaits du chant ?

**3 cours d'1h 120€**

### Formule Projet

Vous désirez chanter pour un événement, vous avez un projet, vous souhaitez des conseils ?

**5 cours d'1h 190€**

### Formule Cours

Vous désirez apprendre à chanter, placer votre voix, la développer, connaître et muscler votre corps, le détendre, développer et maîtriser vos capacités respiratoires, travailler la justesse, découvrir du répertoire ?

**15 cours d'1h 510€**

**15 cours de 45min 385€**



## ATELIER D'ECRITURE

Animation : **Véronique FONCK** (écrivaine publique) 06 26 89 99 41

*Vous souhaitez écrire, mais vous avez besoin d'avoir une émulation et de prendre confiance, ces ateliers sont faits pour vous. Véronique est là pour vous guider et vous donner des outils. Autour d'un ou plusieurs projets collectifs à définir ensemble, chaque séance sera l'occasion de mettre des mots pour exprimer ses émotions, ses souvenirs, son imagination parce que nous avons tous quelque chose à partager et à découvrir des autres.*

**Apporter papier et stylo**

<b>Mercredi 20h-21h30</b>	
<b>Ancienne école maternelle - Spechbach (Ht)</b>	<b>160 €</b>

Reprise 13/09

## 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 !*

6-10 ans	Mercredi 17h-18h30	Salle de motricité - Ecole de St Bernard	160€
11-13 ans	Mardi 18h-19h30	Salle de motricité - Ecole de St Bernard	160€
14 ans et +	Vendredi 18h-19h45	Salle des fêtes - Spechbach (Ht)	205€

Reprise semaine du  
11/09



## BIBLIOTHEQUE

Animation : **Yolande BILLER** 06 52 44 80 23 [bib.spechbach@gmail.com](mailto:bib.spechbach@gmail.com)

*Flora, Liliane, Yvette et Yolande vous accueillent 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**

**14 Rue de l'Eglise - Spechbach Ht**

**03 89 07 50 17**

**Carte  
d'adhérent**

Toute l'actualité de la bibliothèque est sur le blog :

[biblioblogspechbach.blogspot.fr](http://biblioblogspechbach.blogspot.fr)



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 .

<p><b>3ème vendredi du mois, 20h-22h</b></p> <p><b>Ancienne école maternelle - Spechbach Ht</b></p>	<p><b>5€</b></p>
---	------------------

Reprise 15/09  
**COMPLET**



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.

**ESPAGNOL**



Animation : **Natalia PRIETO** 06 12 29 10 09

Vous souhaitez apprendre l'espagnol pour gagner en autonomie lors de vos prochaines vacances dans un pays hispanophone ?

Enfants à partir de 12 ans, Adultes

**Démarrage 15/09**

<p><b>Vendredi 19h-20h30</b></p> <p><b>1<sup>er</sup> étage salle polyvalente - Spechbach (Bas)</b></p>	<p><b>80€</b></p>
---	-------------------



## TENNIS

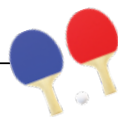
<b>&lt; 18 ans</b>	<b>20 €</b>
<b>Adultes</b>	<b>30 €</b>
<b>Famille</b>	<b>80 €</b>

Responsable : **Christine CHEC** 03 89 07 06 09

Riveraine du Tennis 15 rue du Ruisseau Spechbach Le Haut

*Accès libre, après paiement de la cotisation et de l'adhésion pour chaque joueur ou famille.*

*Terrain situé rue du Ruisseau à Spechbach (Ht), à côté du terrain de football.*



## 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)

<b>Jeunes (+ de 6 ans)</b>	<b>Mercredi 17h-18h30</b>	<b>80 €</b>
<b>Adultes compétition</b>	<b>Lundi 20h-22h</b> <b>Animateur : Daniel DELORME</b> <b>06 74 28 98 89</b>	<b>80 €</b>
<b>Adultes Loisirs</b>	<b>Mardi 20h30-22h30</b> <b>Animateur : Marie-Laure OTTIE</b> <b>06 31 54 84 77</b>	<b>80 €</b>

Reprise 06/09

Reprise 28/08

Reprise 29/08

Suivez nos résultats et notre actualité sur les réseaux sociaux :



Tennis De Table Spechbach



tennisdetable\_spechbach



Adhésion annuelle : Individuelle 15 € - Familiale 25 €



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  
11/09



<b>Adultes entretien</b>	<b>Corine GIRARDCLOS</b>	<b>Lundi 8h45-9h45</b>	Salle rouge	<b>95 €</b>
<b>Seniors</b>	<b>07 79 82 33 67</b>	<b>Lundi 10h-11h</b>	Spechbach (Bas)	<b>95 €</b>

**Fit** : Cours dynamique utilisant fitness, cardio et lia

**Douce** : Cours alliant yoga, stretching et pilates

<b>Fit</b>	<b>Reine-France ADLI</b>	<b>Mercredi 18h35-19h35</b>	Ecole maternelle	<b>95 €</b>
<b>Douce</b>	<b>06 12 80 66 43</b>	<b>Mardi 19h30-20h30</b>	St Bernard Salle de motricité	<b>95 €</b>

**Tenue décontractée et tapis personnel indispensables**



## MINI GYM

Animation : **Reine-France ADLI** 06 12 80 66 43

*Cours pour les enfants de 3 à 5 ans (propres)*

*La mini-gym permet d'accompagner l'éveil des petits tout en développant leur motricité.*

*Une approche de la gymnastique par le plaisir !*

**Tenue décontractée - cheveux attachés**

<b>Mardi 17h-18h</b> <b>Lieu : salle de motricité Ecole maternelle</b> <b>de St Bernard</b>	<b>120 €</b>
---	--------------

**Démarrage**  
**12/09**

## HATHA YOGA

Animation : **Claudine KAUFMANN** 07 50 81 69 83



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

**Tapis personnel indispensable - tenue décontractée recommandée**

<b>Mardi 18h30-20h</b> <b>Salle des miroirs - Spechbach (le Bas)</b>	<b>190 €</b>
---	--------------

**Démarrage**  
**12/09**



## ART FLORAL





Animation : **Nathalie DIEBOLD** 06 78 96 83 38

*Créer de magnifiques compositions florales adaptées aux saisons  
Matériel fourni.*

Lieu : Ancienne école maternelle - Spechbach (Le Haut)



 Nouveau programme ...  
Nouvelles compositions 


**ADULTES** Jeudi 19h-20h30 Tarif pour les 7 ateliers : 210€ + adhésion

Judi 14/09/23	Fin d'été avec les tournesols	Structure allongée pour déco de table
Judi 19/10/23	Cucurbitacée fleurie	Potimarron ou autre piqué de fleurs fraîches
Judi 21/12/23	Composition de table piquée	Décoration de table de Noël tout en paillettes
Judi 18/01/24	Bouquet structuré	Bouquet de fleurs fraîches avec bois et métal
Judi 07/03/24	Jardinière de printemps	Base allongée pour rebord de fenêtre
Judi 28/03/24	Décoration de table pour Pâques	Décor de table en fleurs fraîches de saison et bois
Judi 23/05/24	Bouquet rond romantique pour maman	Roses couleurs tendres, nigelle et autres fleurettes

**ENFANTS (8-15 ans)** Mercredi 19h-20h Tarif pour les 7 ateliers : 140€ + adhésion

Mercredi 13/09/23	Fin d'été avec les tournesols	Structure allongée pour déco de table
Mercredi 18/10/23	Cucurbitacée fleurie	Potimarron ou autre piqué de fleurs fraîches
Mercredi 20/12/23	Composition de table piquée	Décoration de table de Noël tout en paillettes
Mercredi 17/01/24	Bouquet structuré	Bouquet de fleurs fraîches avec bois et métal
Mercredi 06/03/24	Jardinière de printemps	Base allongée pour rebord de fenêtre
Mercredi 27/03/24	Décoration de table pour Pâques	Décor de table en fleurs fraîches de saison et bois
Mercredi 22/05/24	Bouquet rond romantique pour maman	Roses couleurs tendres, nigelle et autres fleurettes

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

 Toute inscription vaut engagement de participer à l'ensemble des ateliers.

Aucun remboursement ne pourra être effectué en cas d'absence.

**Adhésion annuelle : Individuelle 15 € - Familiale 25 €**





## COUTURE

Animation : **Annick GALLELI** 06 81 10 05 02

*Couture libre : chacun apporte le travail qu'il souhaite réaliser et sera accompagné dans sa réalisation.*

**Places limitées!**

Reprise 12/09

<b>Mardi 19h45-21h45</b>	<b>175 €</b>
<b>Ancienne école maternelle - Spechbach (Ht)</b>	



## 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 :  
18/09

Session 2 :  
08/01

<b>Lundi 19h-21h</b>	<b>175 €</b>
<b>Ancienne école maternelle - Spechbach (Ht)</b>	(forfait 10 séances, renouvelable, matériel compris)



Adhésion annuelle : Individuelle 15 € - Familiale 25 €

## VANNERIE

Animation : **Séverine HENRY** 06 66 72 18 73

**Places limitées!**



Matériel fourni - Repas participatif pris en commun

Lieu : Salle des fêtes - Spechbach (Ht)

Coût : 80 €/journée (9h-18h), adhésion incluse

⚠ **Attention** : merci de noter qu'en raison du délai de trempage nécessaire pour l'osier, les inscriptions doivent être effectuées 15 jours avant chaque atelier.

Toute inscription sera ferme et définitive. Aucun remboursement ne pourra être effectué en cas d'annulation.

## Nouveaux modèles

Panier rectangulaire	Mercredi 25/10/23
Déco de Noël - Modèles 1	Jeudi 23/11/23
Déco de Noël - Modèles 2	Dimanche 03/12/23
Plateau rond	Mercredi 28/02/24
Osier vivant à planter et déco de Pâques	Jeudi 14/03/24
Panier rond avec anse en bois	Dimanche 14/04/24

# STAGES ET ATELIERS



## MACRAME

Animation : **Marine WEHRLÉN** 06 78 78 47 80

L'art du macramé est une technique ancestrale de tissage de cordes à l'aide de nœuds pour en faire toute sorte d'objets (décoration, tapisserie, bijoux, accessoires...).

Le macramé permet également d'améliorer la dextérité, la concentration et la gestion de ses émotions.

## Session 1 - 80€

Samedi 23/09/23 9h30-11h30	Fleur de table
Samedi 21/10/23 9h30-11h	Attrape-rêve Lune
Samedi 18/11/23 9h30-11h	Suspension feuille
Samedi 02/12/23 9h30-11h30	Décorations de Noël à suspendre



## Session 2 - 95€

Samedi 13/01/24 9h30-11h30	Petite suspension
Samedi 03/02/24 9h30-12h	Sac banane
Samedi 16/03/24 9h30-12h	Fleur bicolore
Samedi 06/04/24 9h30-11h	Attrape-rêve soleil



Lieu : ancienne école maternelle - Spechbach (Le Haut)

A partir de 14 ans

☛ Toute inscription vaut engagement de participer à l'ensemble des ateliers.

Aucun remboursement ne pourra être effectué en cas d'absence.

**Adhésion annuelle : Individuelle 15 € - Familiale 25 €**

# INFORMATIONS PRATIQUES



INSCRIPTIONS

Samedi 02 septembre 2023 de 9h à 12h

Lieu : Ancienne école maternelle

1, rue de l'Eglise - Spechbach (le Haut)

Venez nous rencontrer au :

Forum des Associations

Samedi 16 septembre 2023 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 €



**Suite à de nombreux abus, et pour vous garantir la meilleure organisation possible des différentes activités, nous vous informons qu'en cas d'absence à un atelier, aucun remboursement ne pourra être effectué.**

Nous invitons tous nos adhérents à participer à notre

## ASSEMBLEE GENERALE

Vendredi 17 novembre 2023 à 20h15

Lieu : Salle des Fêtes de Spechbach (le Haut)

Pour tout renseignement, contactez-nous :

[contact@mjc-spechbach.fr](mailto:contact@mjc-spechbach.fr)

[www.mjc-spechbach.fr](http://www.mjc-spechbach.fr)