

# PROGRAMME 2025-2026

M.J.C.  
SPECHBACH

INSCRIPTIONS

Samedi 6 septembre 2025 de 9h à 12h

Ancienne école maternelle

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



Photo : Martial ROUSIER

**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 15/09**

**Formule Découverte**

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

**3 cours d'1h**

**150€**

**Formule Projet**

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

**5 cours d'1h**

**200€**

**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**

**525€**

**15 cours de 45min**

**400€**



**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 15/09**

<b>6-10 ans</b>	<b>Mercredi 17h-18h30</b>	<b>Salle de motricité - Ecole de St Bernard</b>	<b>160€</b>
<b>11-13 ans</b>	<b>Mardi 18h-19h30</b>	<b>Salle de motricité - Ecole de St Bernard</b>	<b>160€</b>
<b>14 ans et +</b>	<b>Vendredi 18h30-20h15</b>	<b>Salle des fêtes - Spechbach (Ht)</b>	<b>205€</b>

# ARTS ET CULTURE

M.J.C.  
SPECHBACH

## 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**

**Ancienne école maternelle - Spechbach Ht**

**5€**

**Reprise  
19/09**

Le Cercle d'Histoire est toujours à la recherche de documents écrits et de photos. Il s'agit de prêts, les documents sont numérisés, puis rendus à leur propriétaire. Confiez-nous des photos concernant les communions, mariages, conscrits, classes, vie des associations, du village ou de tout autre événement ou fête, cartes postales, images mortuaires, etc. Tout ce qui est reçu au Cercle d'Histoire rentrera définitivement dans l'histoire de nos villages et permettra aux souvenirs de ressurgir et de laisser aux descendants une trace du passé.



## 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

**Reprise  
19/09**

**VICTIME DE SON SUCCÈS  
COMPLET**

**Vendredi 19h-20h30**

**1<sup>er</sup> étage salle polyvalente - Spechbach (Bas)**

**80€**

## BIBLIOTHEQUE



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

*Cécile, 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)

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

## TENNIS



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.*

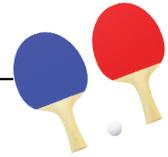
*Une caution de 10€ (en espèces) est demandée pour les clés.*

□

	<b>Tarif à l'année</b> (01/04/25-31/03/26)	<b>Tarif été</b> (01/06/26-31/08/26)
<b>&lt; 18 ans</b>	<b>20 €</b>	<b>10 €</b>
<b>Adultes</b>	<b>30 €</b>	<b>15 €</b>
<b>Famille</b> (Parents + enfants habitant à la même adresse)	<b>80 €</b>	<b>40 €</b>



## 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)

 **Matinée découverte le 06/09 (jour des inscriptions) de 10h à 12h.**

**Venez nombreux !**

<b>Jeunes (+ de 6 ans)</b>	<b>Mercredi 16h30-18h</b>	<b>60 €</b>
<b>Adultes compétition</b>	<b>Lundi 20h-22h Animateur : Daniel DELORME 06 74 28 98 89</b>	<b>80 €</b>
<b>Adultes Loisirs</b>	<b>Mardi 20h30-22h30 Animateur : Marie-Laure OTTIE 06 31 54 84 77</b>	<b>80 €</b>

**Reprise 10/09**

**Reprise 25/08**

**Reprise 02/09**

**Suivez nos résultats et notre actualité  
sur les réseaux sociaux :**



**Tennis De Table Spechbach**



**tennisdetable\_spechbach**





## 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  
15/09



<b>Adultes entretien</b>	<b>Corine GIRARDCLOS</b>	<b>Lundi 9h-10h</b>	Salle rouge	<b>95 €</b>
<b>Seniors</b>	<b>07 79 82 33 67</b>	<b>Lundi 10h10-11h10</b>	Spechbach (Bas)	<b>95 €</b>

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

<b>Gym douce</b>	<b>Reine-France ADLI</b>	<b>Mercredi 18h35-19h35</b>	Ecole maternelle	<b>95 €</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**



**Places limitées!**

## 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 de St Bernard</b>	<b>120 €</b>
---	--------------

**Démarrage  
16/09**

## 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  
16/09**



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

**COUTURE**

**Places limitées!**



Animation : Graine de cout'thur - **Annick GUILBERT**  
06 81 10 05 02

*Envie de débiter en couture ? D'apprendre à vous servir d'une machine à coudre ? De vous perfectionner dans les différentes techniques ? Annick vous accompagne dans la réalisation de vos projets, quel que soit votre niveau !*

Lieu : ancienne école maternelle - Spechbach (Le Haut)

**Reprise 17/09**

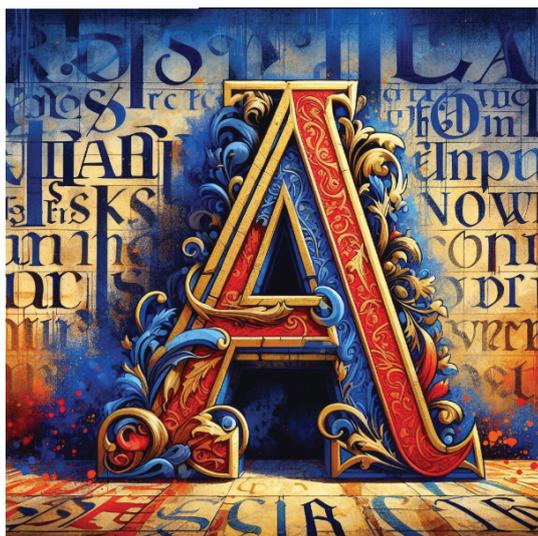
<b>Mercredi</b> <b>16h45-19h15</b>	<b>270 €</b>	<i>Couture libre : chacun apporte le travail qu'il souhaite réaliser et sera accompagné dans sa réalisation.</i>
---------------------------------------	--------------	--

*Matériel à prévoir : ciseaux à tissu, épingles, découd-vite, mètre ruban, fourniture pour la réalisation des projets*

**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 :**  
08/09  
**Session 2 :**  
05/01

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

# STAGES ET ATELIERS



## CHANTER AVEC BEBE, EVEIL MUSICAL

**Marion FRANCON**, éducatrice spécialisée, fondatrice du Jardin des Sons, vous propose plusieurs ateliers mensuels au tarif de 10€ par atelier (+adhésion).

Lieu : Ancienne école maternelle (Spechbach le Haut)

**Places  
limitées!**

### Atelier Chanter avec bébé

Un moment doux et chaleureux, pour les futurs parents et parents d'un bébé de 0 à 12 mois, pour créer du lien avec bébé à travers le chant, les comptines, les bercements, le massage et la relaxation.



**Jeudi matin 9h45 à 10h45**

18/09/25	16/10/25	13/11/25	11/12/25	22/01/26
19/02/26	19/03/26	23/04/26	28/05/26	18/06/26



### Atelier Eveil Musical (0-3 ans)

Atelier sensoriel pour faire découvrir la musique aux tout-petits : comptines, histoires racontées en musique, manipulation d'instruments...

Public : enfants de 0 à 3 ans accompagnés d'un proche (parents, grand-parents, assistante maternelle...)

**Samedi 9h30-10h30**

27/09/25	25/10/25	29/11/25	24/01/26	28/02/26	21/03/26	25/04/26
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

### Atelier Eveil Musical (3-6 ans)

Atelier vivant et créatif pour développer l'écoute, la curiosité, le langage et l'imaginaire par le biais de la musique.

Public : enfants de 3 à 6 ans. Les parents ou proches peuvent assister à l'atelier, selon les besoins de l'enfant.



**Samedi matin 10h45-11h45**

27/09/25	25/10/25	29/11/25	24/01/26	28/02/26	21/03/26	25/04/26
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

**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 : Ancienne école maternelle - Spechbach (Ht)

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

👉 **Attention** : merci de noter qu'en raison du délai de trempage nécessaire pour l'osier, les inscriptions doivent être effectuées 1 mois avant chaque atelier.

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



### 2 Ateliers

#### « Spécial Enfant » :

Une demi-journée (9h-12h ou 13h15-16h15, au choix) pour faire découvrir la vannerie à votre enfant.

Age minimum :

9 ans, ou 6 ans si accompagné d'un adulte.

**Tarif : 35€**

Massette Petite panier fourre-tout pour débutant/personne âgée (ne nécessite pas de force)	Mercredi 24/09/25
Viens faire ta décoration d'Halloween (araignée, toile, lampion, balai de sorcière...) <b>SPECIAL ENFANT</b>	Mercredi 22/10/25
Panier rond avec anse en bois	Mercredi 29/10/25
Décoration de Noël : crèche, sapin lumineux, ange...	Dimanche 23/11/25
Décoration de Noël <b>SPECIAL ENFANT</b>	Lundi 22/12/25
Panier zigzag pour les initiés	Mercredi 28/01/26
Osier frais, cœur, arbre vivant	Lundi 16/02/26
Décoration de Pâques : poule, œuf, nid	Dimanche 15/03/26
Nichoir ébouriffé pour les oiseaux	Lundi 13/04/26
Décoration de jardin : libellule, porte-plante	Jeudi 21/05/26
Lampe ou suspension	Dimanche 07/06/26

# 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...).

Lieu : ancienne école maternelle - Spechbach (Le Haut)

A partir de 14 ans



### Projet 1 - 60€ - Ceinture

Samedi 17 janvier 2026, 8h30-12h30

Apporter un mètre et des ciseaux



### Projet 2 - 50€ - Porte plante

Samedi 25 avril 2026, 9h-12h

Apporter un mètre, un cache pot et des ciseaux



### Projet 3 - 50€ - Suspension

Samedi 02 mai 2026, 9h-12h

Apporter un mètre et des ciseaux

## MOSAIQUE

Animation : **Les vitrines de Kate So** 06 21 11 21 27



Atelier d'initiation complète à la mosaïque, couvrant toutes les étapes de réalisation et permettant d'être autonome à l'issue du stage.

Apprenez les gestes techniques et repartez avec votre création : un cœur à accrocher de 14-15 cm. Large palette de couleurs.

Coût : 100€ + adhésion

Date : samedi 10 janvier 2026, 9h-15h (repas tiré du sac)

Lieu : Caveau de la salle des fêtes - Spechbach (Le Haut)



Adhésion annuelle : Individuelle 15 € - Familiale 25 €

# INFORMATIONS PRATIQUES



**INSCRIPTIONS**

**Samedi 06 septembre 2025 de 9h à 12h**

Lieu : Ancienne école maternelle

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

**L'adhésion à l'association est obligatoire pour participer aux activités.**

Elle permet par ailleurs d'accéder à la bibliothèque.

Adhésion individuelle : 15 €

Adhésion familiale : 25 €



**Matinée découverte Tennis de table**

**Samedi 06/09/2025 de 10h à 12h,**

**à la salle polyvalente de Spechbach le Bas.**

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 14 novembre 2025 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)