

PROGRAMME 2026-2027



INSCRIPTIONS

Samedi 5 septembre 2026 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 !



Reprise 14/09

Horaires à convenir - Lieu : Spechbach (Le Haut)

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 45 min

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 !

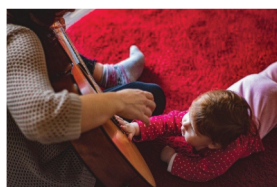
Reprise 14/09

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 €
Ados et adultes	Vendredi 18h30-20h30	Salle des fêtes - Spechbach (Ht)	210 €

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)



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

26/09/26	17/10/26	21/11/26	23/01/27	20/02/27	20/03/27	17/04/27	29/05/27	19/06/27
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

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

26/09/26	17/10/26	21/11/26	23/01/27	20/02/27	20/03/27	17/04/27	29/05/27	19/06/27
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

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
18/09**

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.



BIBLIOTHEQUE

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

Cécile, Flora, Yvette, Yolande et Patrick 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



TENNIS

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

Riveraine du Tennis 15 rue du Ruisseau Spechbach Le Haut

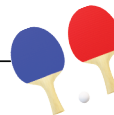
Accès libre, après paiement de la cotisation et de l'adhésion **pour chaque joueur ou famille**.

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.

	Tarif à l'année (01/04/26-31/03/27)	Tarif été (01/06/27-31/08/27)
< 18 ans	20 €	10 €
Adultes	30 €	15 €
Famille (Parents + enfants habitant à la même adresse)	80 €	40 €

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 05/09 (jour des inscriptions) de 10h à 12h.

Venez nombreux !

Jeunes (+ de 6 ans)	Daniel DELORME 06 74 28 98 89	Mercredi 16h30-18h <i>Reprise 09/09</i>	60€
Adultes compétition	Daniel DELORME 06 74 28 98 89	Lundi 20h-22h <i>Reprise 24/08</i>	80€
Adultes Loisirs	Marie-Laure OTTIE 06 31 54 84 77	Mardi 20h15-22h30 <i>Reprise 25/08</i>	80€
	Daniel DELORME 06 74 28 98 89	Jeudi 9h30-11h <i>Reprise 03/09</i>	80€

YOGA SUR CHAISE



Responsable : **Sandrine FEHR** 06 62 61 79 67

Public ciblé : seniors ou personnes rencontrant des difficultés de mobilité souhaitant une pratique tout en douceur.

Découvrez une pratique douce et simple du yoga accessible à tous sans être au sol. En toute sécurité, réalisez des postures classiques du yoga sans craindre la chute et des exercices de respiration pour dénouer les tensions. C'est la bulle de bien-être idéale pour prendre soin de soi en douceur, chasser le stress et retrouver une sensation de calme et d'harmonie au quotidien.

Apporter un tapis

Mercredi 10h30-11h30 Salle de motricité Ancienne école maternelle - Spechbach (Ht)	150 € (forfait 25 séances)
---	--------------------------------------

Démarrage
16/09



YOGA ENFANTS

Responsable : **Sandrine FEHR** 06 62 61 79 67



Public ciblé : enfants à partir de 4 ans

Une invitation ludique à explorer le yoga à travers la danse et des exercices de respiration adaptés pour calmer le stress et les tensions. Ensemble, nous traversons une séance rythmée pour libérer l'énergie avant de terminer par un doux retour au calme. Ce cours offre aux enfants un espace de bien-être unique où ils apprennent à bouger, libérer leur créativité et apprivoiser leurs émotions sans aucun esprit de compétition.

Apporter un tapis

Mercredi 9h30-10h30 Salle de motricité Ancienne école maternelle - Spechbach (Ht)	120 € (forfait 25 séances)
--	--------------------------------------

Démarrage
16/09



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
0709



Adultes entretien	Corine GIRARD CLOS	Lundi 9h-10h	Salle rouge	95 €
Seniors	07 79 82 33 67	Lundi 10h10-11h10	Spechbach (Bas)	95 €

Douce : Cours alliant yoga, stretching et pilates

Gym douce	Reine-France ADLI	Mercredi 18h35-19h35	Ecole maternelle	95 €
		Mardi 19h30-20h30	St Bernard Salle de motricité	95 €

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

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

**Démarrage
08/09**

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

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

**Démarrage
15/09**



LOISIRS CREATIFS



AQUARELLE

Animation : **L'Atelier Elsa Gio** - 06 09 67 37 76



Venez découvrir l'aquarelle moderne et réaliser des créations inspirées des différentes saisons. Ces cours sont ouverts aux débutants et ne nécessitent aucun prérequis, ni en peinture, ni en dessin. Vous apprendrez les bases de l'aquarelle et serez accompagné dans la réalisation d'œuvres colorées, chaleureuses et facilement abordables, que vous soyez débutant ou déjà plus avancé dans la pratique.

Tout le matériel est fourni, vous n'avez rien à emmener, sauf si vous disposez déjà d'un matériel qui vous satisfait.

Lieu : ancienne école maternelle - Spechbach (Le Haut)



Samedi	Enfant (6-14 ans) 10h-11h30 35€ / atelier	Adulte (+15 ans) 13h-18h 70€ / atelier
10/10/26	Halloween	Création automnale
14/11/26	Noël Déco, cartes, étiquettes cadeaux, etc	Noël Déco, cartes, étiquettes cadeaux, etc
16/01/27	Carnaval	Paysage hivernal
13/02/27	Fête des grands-mères	Pause gourmande
13/03/27	Pâques	Pâques
10/04/27	Aquarium	Variations abstraites
15/05/27	Fête des mères	Création florale
12/06/27	Fête des pères	Fonds marins

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)

👉 **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.

Panier rond anse en bois	Mardi 20/10/26
Panier zigzag pour les initiés	Mardi 17/11/26
Nichoir ébouriffé pour les oiseaux	Jeudi 14/01/27
Osier frais, cœur, arbre vivant	Mercredi 17/02/27
Décoration de Pâques : poule, œuf, nid	Dimanche 14/03/27
Panier zarzo pour les débutants	Jeudi 15/04/27
Décoration de jardin : libellule, porte plante	Jeudi 20/05/27
Lampe ou suspension	Dimanche 13/06/27

LOISIRS CREATIFS



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 - 45 € - Porte-plante

Samedi 6 février 2027, 9h-12h

Apporter un mètre, un cache-pot et des ciseaux

Projet 2 - 28 € - Bracelet infini

Samedi 6 mars 2027, 9h-11h

Apporter un mètre et des ciseaux



Projet 3 - 35 € - Dragonnes

Samedi 3 avril 2027, 9h-12h

Apporter un mètre et des ciseaux

CALLIGRAPHIE

Animation : **Frédéric REBELLATO** 06 83 73 21 98

(Calligraphe enlumineur diplômé)



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 :
07/09

Session 2 :
04/01

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

Adhésion annuelle : Individuelle 15 € - Familiale 25 €

INFORMATIONS PRATIQUES



INSCRIPTIONS

Samedi 05 septembre 2026 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 05/09/2026 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 13 novembre 2026 à 20h

Lieu : Salle des Fêtes de Spechbach (le Haut)

Pour tout renseignement, contactez-nous :

contact@mjc-spechbach.fr

www.mjc-spechbach.fr