

SCHLIERBACH

LES ATELIERS DE LA NOTE BLEUE : SAISON 2026-2027

ZUMBA

Venez vous éclater en musique !

Hakim : hakimfitdance@hotmail.fr

Les lundis de 19h à 20h, les jeudis de 20h15 à 21h30 et les dimanches de 10h à 11h30 à la salle des fêtes

Première séance : lundi 31 août Tarif : 7€ la séance (carnet de tickets)

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Hakim : hakimfitdance@hotmail.fr

Les jeudis de 19 à 20h à la salle des fêtes

Première séance : jeudi 3 septembre Tarif : 7€ la séance (carnet de tickets)

TENNIS DE TABLE

Faire du sport de façon ludique et détendue. Pour tous, y compris les débutants.

Natalino Sablone : 06 63 08 56 72

Les lundis de 20h à 22h à la salle des fêtes

Première séance : lundi 7 septembre Tarif : 10€ l'année

GYM DOUCE DES FASCIAS

Méthode au sol, de type yoga dynamique, permettant de s'assouplir et de se tonifier par des exercices basés sur les spirales et les gainages en mouvement. La méthode apporte légèreté et détente, favorisant le soulagement ou la disparition des douleurs. Efficace en cas de stress ou de mal-être. Renforce la vitalité.

Les lundis de 19h à 20h au premier étage de l'école primaire

Première séance : lundi 7 septembre (séance d'essai gratuite)

Tarif : 100 euros par trimestre. Inscription à l'année avec 10^{ème} mois offert.

Franck Simonnet, diplômé d'état, 40 ans d'expérience : 06 09 89 76 98

QI KONG ET DAO YIN

Cette discipline, basée sur les principes millénaires chinois, apporte détente, bien-être et santé en permettant de renforcer sa vitalité et ses énergies.

Les mardis de 10h15 à 11h15 à la salle des fêtes (horaires d'hiver : de 9h40 à 10h40 à l'école primaire)

Première séance : mardi 8 septembre (séance d'essai gratuite)

Tarif : 100 euros par trimestre. Inscription à l'année avec 10^{ème} mois offert.

Franck Simonnet, diplômé d'état, 40 ans d'expérience : 06 09 89 76 98

INITIATION AUX FLEURS DE BACH

DANSES DES FLEURS DE BACH ET DU MONDE

INITIATION AUX FLEURS DE BACH

Découvrir comment les Fleurs de Bach peuvent aider à trouver un meilleur équilibre. Vous pourrez composer votre propre flacon selon votre état émotionnel du moment.

Inscription par appel téléphonique auprès de Nathalie Gerum : 06 08 23 84 26

Tarif : 20€

DANSES DES FLEURS DE BACH ET DU MONDE

Comme dans les traditions chamaniques où une plante médicinale peut-être chantée ou dansée afin d'en ressentir le pouvoir de guérison, le symbole-clé de la fleur est intégré au niveau non verbal fondamental. Les musiques nous inspirent et les pas sont simples et accessibles à tous.

Inscription par appel téléphonique auprès de Nathalie Gerum : 06 08 23 84 26

Samedi 27 septembre à 15h au premier étage de l'école primaire

Tarif : selon votre bon vouloir

YOGA TIBÉTAIN

Un yoga de l'énergie, fait de mouvements fluides, de postures et concentrations, amenant à plus de détente et de présence à soi. Pour tous.

Les mardis de 20h à 21h45 au premier étage de l'école primaire

Première séance : mardi 29 septembre Tarif : 115€ le trimestre

Contact : Marie-Laurence Mertzweiller : 06 80 80 32 31

YOGA TIBÉTAIN ET MÉDITATION

Un temps pour se poser, se retrouver, s'habiter plus pleinement et plus sereinement.

Une partie importante de la matinée est consacrée à la méditation et au silence intérieur.

Un samedi par mois de 9h à 12h au premier étage de l'école primaire

Dates à définir Tarif : 30€ la matinée

Contacts : Josiane Kammerlocher : 07 81 84 04 98

Marie-Josée Lacker : 07 86 13 54 46

SOPHROLOGIE - RELAXATION

Venez vous ressourcer, vous couper du monde extérieur et vous remplir d'énergie positive, à travers des techniques alliant respiration, décontraction musculaire et visualisation. Accessible à tous.

Alexandra Vaudrion-Roerhig : 06 85 21 31 38

Deux mercredis par mois de 18h à 19h15 au premier étage de l'école primaire

Première séance : mercredi 9 septembre Tarif : 10€ la séance

SCULPTURE

Apprendre à sculpter l'argile et principalement à confectionner des bustes, à partir de modèles proposés ou à partir de son propre projet. Le matériel (terre et outils) est fourni.

Mireille Menegoz : 06 52 43 47 46

L'atelier se déroule sous forme de week-end : samedi de 14h à 18h et dimanche de 9h à 18h avec une pause déjeuner (repas tiré du sac), au premier étage de la mairie.

Premier week-end : 19 et 20 septembre

Tarif : 110€ le week-end

ATELIER BOIS

Cette nouvelle activité, proposée par Jean-Marie Lorentz, permettra de découvrir les techniques de base du travail du bois et l'utilisation des différents outils manuels et électriques, à travers la réalisation de petits objets, principalement en bois de récupération (nichoirs, hôtels à insectes, jouets...)

L'atelier aura lieu une à deux fois par mois. Dates, horaires et nombre de séances modulables en fonction de vos disponibilités. Tarif : 20€ l'année

Première séance : samedi 12 septembre à partir de 9h à l'atelier communal sous l'école primaire.

Inscription au 06 03 86 73 22

COUTURE

Pour débutants ou confirmés. Venez avec votre machine à coudre et votre projet. Je vous accompagne tout au long de sa réalisation. Je suis Josy, couturière diplômée et retoucheuse.

Appelez-moi au 06 27 26 37 44 pour toute information et dates des ateliers, qui se dérouleront au premier étage de l'école primaire.

Tarif horaire :10€

GUITARE ADULTES

Apprendre à accompagner des chansons (accords et rythmes).

Deux jeudis par mois de 18h30 à 19h30 à mon domicile à Schlierbach

Première séance : jeudi 3 septembre Tarif : 10€ par mois

Anne Juchs : 06 03 86 73 22

GUITARE ENFANTS

Apprendre à accompagner des chansons (accords et rythmes).

Pour enfants à partir de 8 ans : les jeudis de 16h30 à 17h30

Au premier étage de l'école primaire
Première séance : jeudi 17 septembre Tarif : 40€ par trimestre
Anne Juchs : 06 03 86 73 22

UKULÉLÉ ENFANTS

Apprendre à accompagner des chansons (accords et rythmes).
Pour enfants à partir de 5 ans : les mardis de 16h à 17h
Au premier étage de l'école primaire
Première séance : mardi 15 septembre Tarif : 40€ par trimestre
Anne Juchs : 06 03 86 73 22

Les inscriptions et le règlement de l'activité se font lors de la première séance auprès de l'animateur ou de l'animatrice. L'inscription obligatoire à l'association Note bleue est de 10€ pour l'année, le règlement s'effectue également lors de la première séance.
Contact : Anne Juchs : 06 03 86 73 22 - E-mail : jupianne@gmail.com