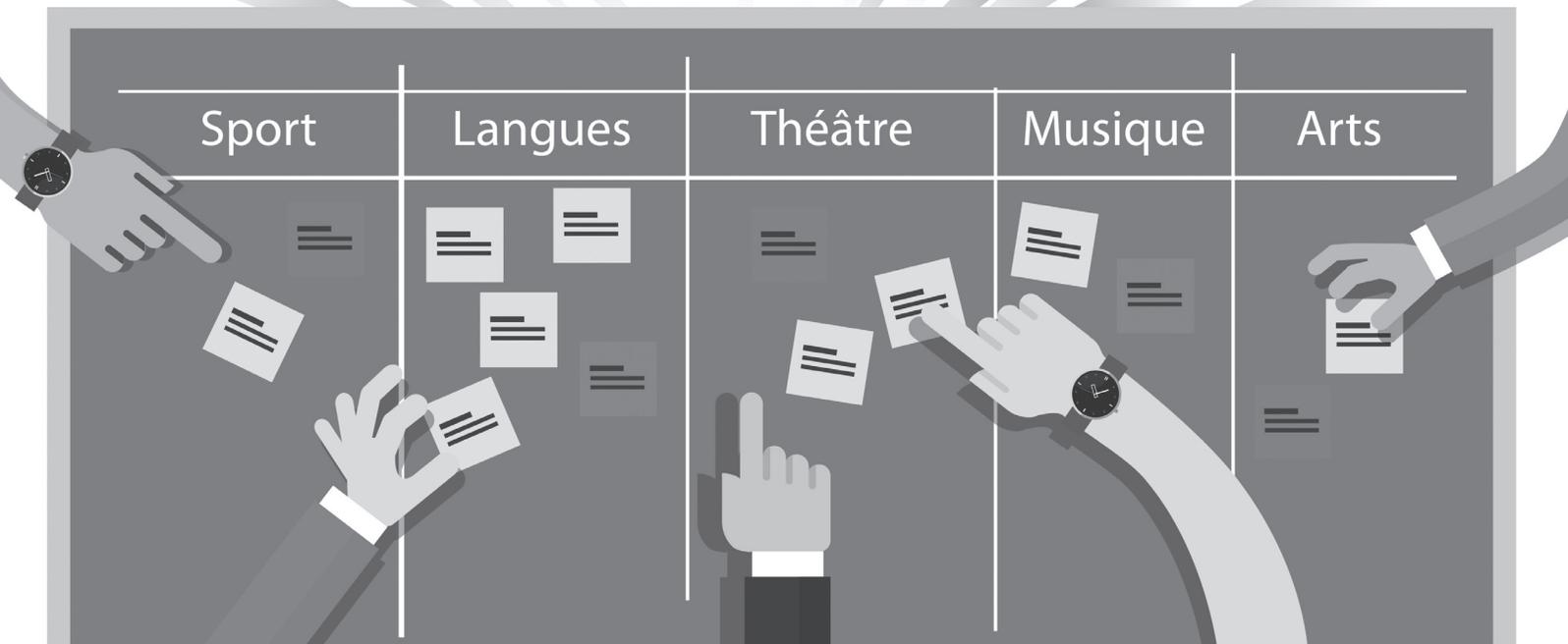


# Activités

2015 / 2016



## Gymnastique

### « Les Aînés de Sierentz »

Au complexe sportif - Salle de rythmique  
Reprise le jeudi 1er octobre à 9 h

« Chaque jeudi pendant une heure, venez entretenir votre forme, garder la souplesse, travailler l'équilibre et la mémoire en pratiquant une activité physique adaptée, tout ceci dans une ambiance conviviale ».

Inscriptions sur place

---

## Aérobic

Au complexe sportif - Salle de rythmique  
Reprise le lundi 14 septembre

Lundi 19 h 30 - 20 h 30

Jeudi 19 h 15 - 20 h 15

Inscriptions sur place

« Avoir la forme, c'est bien, la garder c'est mieux, rien de plus simple, pour cela il faut entretenir sa souplesse en ayant une activité complète et régulière. A vos baskets et RDV le lundi 14 septembre 2015 ».

Christiane Fromm - 06 83 76 64 67



**Football Club Sierentz**

Stade de Foot

- Débutants et Pitchounes (2007 à 2010) :  
**Mercredi 15 h - 16 h 30 (Sierentz)**
- U11 (2005 - 2006) : **Mercredi 17 h 30 - 19 h (Sierentz) et vendredi 17 h 30 - 19 h (Habsheim)**
- U13 (2003 - 2004) : **Mercredi 17 h 30 - 19 h (Habsheim) et vendredi 17 h 30 - 19 h (Sierentz)**
- U15 (2001 - 2002) : **Lundi 18 h - 20 h (Habsheim) et mercredi 18 h - 20 h (Petit-Landau)**
- U18 (1998 à 2000) : **Mercredi 19 h - 21 h (Habsheim) et vendredi 19 h - 21 h (Habsheim)**
- U19 (1997 - 1998) : **Mercredi 19 h - 21 h (Sierentz) et vendredi 19 h - 21 h (Sierentz)**

Inscriptions et renseignements sur place  
Président : Jean-Louis Sengelen - 03 89 81 52 78  
info@fcsierentz.com  
www.fcsierentz.com

## Gymnastique volontaire

Au complexe sportif - Salle de rythmique  
Reprise le 8 septembre

Venez vous détendre dans une ambiance conviviale.  
Annette, Estelle, Carole, Christophe, Sandrine,  
Yves animeront les cours de :

### GYM TONIC

Mardi 9 h - 10 h

Mercredi 9 h 30 - 10 h 30

### LIA-STEP

Mercredi 19 h - 20 h

### GYM SCULPT

Mercredi 20 h - 21 h

### MARCHE NORDIQUE (Tous niveaux)

Lundi 14 h 15 - 15 h 15

### GYM WELLNESS - STRETCHING

Mardi 18 h 30 - 19 h 15

Mercredi 10 h 30 - 11 h 15

### GYM SENIOR

Mardi 10 h 15 - 11 h 15

### SECTION « ENFANTS »

Gym 3 Pommes (enfants 3-5 ans)

Mardi 16 h 30 - 17 h 15

Rythm'n GYM (enfants 6-8 ans)

Mardi 17 h 15 - 18 h 15

NOUVEAUTÉS

### BODY GYM

Programme complet et varié comportant une partie cardio-vasculaire fitness sur des airs rythmés, des styles et concepts tendances, des exercices de renforcement musculaire et d'étirements, circuits minceurs

Mardi 19 h 15 - 20 h 15

### ZUMBA

Est une danse, elle apporte un bienfait physique, elle procure un vrai plaisir, fait travailler le système cardio-respiratoire et divers muscles

Mardi 20 h 15 - 21 h 15

Inscriptions sur place  
Photo et certificat médical  
2 séances d'essai gratuites

Renseignements

Véronique Bach-Lutz, Présidente  
06 19 09 77 83 • gv.sierentz@sfr.fr

# Judo Club



Au complexe sportif - Salle de judo  
Inscription à partir du lundi 07 septembre  
Reprise le lundi 14 septembre

## JUDO

- **Mardi 18 h 45 – 20 h 15**  
Enfants nés en 2003/2004/2005  
Responsable : Marc Gesiot - 06 62 72 67 53
- **Mercredi 18 h 30 – 20 h**  
Enfants nés en 2006/2007  
Responsable : Jérémy Sutter – 06 18 46 83 43
- **Jeudi 18 h 30 – 19 h 30**  
Enfants nés en 2008/2009  
Responsable : Richard Hoog - 03 89 81 37 31
- **Vendredi 19 h – 21 h**  
Compétiteurs et jeunes nés avant 2002  
Responsable : Nicole Schnoebelen - 06 30 23 05 45

## JUJITSU

- **Lundi 18 h 30 – 20 h** (à partir de 15 ans)  
Responsable : Nathalie Muller 06 13 66 88 20

## JUDO EVEIL

- **Vendredi 18 h 15 – 19 h**  
Enfants nés en 2010/2011  
Responsable : Nicole Schnoebelen - 06 30 23 05 45

### Renseignements

Patrick Glasser - 06 07 37 47 08  
Nicole Haas - 03 89 81 64 84  
nicole.haas@wanadoo.fr  
www.judo-club-sierentz.net

# Basket Club

Salle de sports de  
l'école Jacques Schmidt



- Baby 1 : Samedi 9 h 30 – 10 h 45
- Baby 2 : Samedi 10 h 45 – 12 h
- U9M : Lundi 17 h – 18 h 15
- U11F : Vendredi 17 h – 18 h 30
- U11M : Jeudi 17 h – 18 h 30
- U13M : Lundi 18 h 15 – 19 h 45
- U13F : Mercredi 17 h – 18 h 30
- U15F : Mercredi 18 h 30 – 20 h
- U15M : Vendredi 18 h 30 – 20 h
- U17F : Jeudi 18 h 30 – 20 h 15
- U17M : Mardi 20 h 30 – 22 h
- U20M : Vendredi 20 h – 22 h
- Seniors féminines : Mercredi 20 h – 22 h
- Seniors masculins : Jeudi 20 h 15 – 22 h 15
- Loisir : Lundi 20 h – 22 h
- Ecole d'arbitrage : Mercredi 15 h 30 – 17 h

Pour tous renseignements,  
Emmanuel Dangel au 06 21 56 73 95  
Christian Schaller au 06 79 61 02 45

# Wushu de l'Est

Au complexe sportif

## TAI CHI

Pour mieux gérer la fatigue physique, le stress, les douleurs du quotidien, se maintenir en forme.

**Jeudi 19 h 30 – 21 h** - Reprise le 10 septembre

## KUNG FU style WING CHUN

self défense chinoise popularisée par Bruce Lee

- Enfants : (dans 2 salles différentes)
  - De 6 à 9 ans : **vendredi 18 h – 19 h**
  - De 10 à 15 ans : **vendredi 18 h – 19 h**

Reprise le 11 septembre

Inscriptions le 4 septembre de 18 h à 19 h 30  
(pas de cours).

- Adultes :
    - **mardi et vendredi 19 h – 20 h 30**
- Reprise le 8 septembre  
Inscriptions le 4 septembre de 18 h à 19 h 30  
(pas de cours).

## QI GONG

Relaxation, auto-massage, assouplissement et renforcement musculaire, tonification générale, etc... pour soulager les douleurs dorsales ou autres, gérer le stress, se maintenir en forme.

**Mardi 9 h 30 – 10 h 30** - Reprise le 08 septembre

**Jeudi 18 h 25 – 19 h 25** - Reprise le 10 septembre

Un certificat médical de non contre-indication pour l'activité choisie est demandé à la première inscription ou tous les 5 ans.

Renseignements sur place ou au  
Taichi et Wing Chun : 06 35 22 88 59  
Qi Gong : 06 09 89 76 98  
Wushuestpresident@gmail.com  
<http://new.wushu-est.com/>



# Musculation

Salle du complexe sportif  
Ouvverte de 9 h à 22 h

Pour un an :

- 50 € pour un habitant de Sierentz
- 40 € pour un licencié dans un club de Sierentz
- 100 € pour les autres

Caution badge : 15 €

Inscriptions au 06 17 70 39 52

# Hand Ball

Salle du complexe sportif

- Catégorie - 11 mixtes : **Lundi 18 h 45 - 20 h**
- Catégorie -13 ans féminins : **Lundi 18 h 45 - 20 h**
- Catégorie -13 ans masculins : **Jeudi 18 h 30 - 20 h**
- Catégorie -15 ans féminines (équipe 1) :  
**Mercredi 18 h 30 - 20 h (Sierentz)**  
**et Mardi 19 h - 20 h 30 (La Palestre à Altkirch)**
- Catégorie -15 ans féminines (équipe 2) :  
**Mercredi 18 h 30 - 20 h**
- Catégorie -15 ans masculins :  
**Lundi 19 h - 20 h 30 (au Cosec à Altkirch)**
- Catégorie -18 ans féminines :  
**Mardi 18 h - 19 h 15**  
**et Jeudi 18 h 30 - 20 h (La Palestre à Altkirch)**
- Catégorie -18 ans masculins :  
**Lundi 20 h - 22 h (Sierentz)**  
**et Mercredi 18 h 30 - 20 h (Au Préau à Altkirch)**
- Catégorie seniors féminines (équipe 2) :  
**Mercredi 20 h - 22 h**
- Catégorie seniors masculins (équipe 2) :  
**Jeudi 20 h - 22 h**

Renseignements  
Patrick Rémy - 03 89 81 51 93

# Dance center

Donne du soleil à ta vie - « danse »  
Au complexe sportif

- Cours Enfants à partir de 4 ans Expression JAZZ  
**Mercredi**
  - 13 h 30 : Cours préparatoire (débutants)
  - 14 h 30 : Initiation JAZZ
  - 15 h 30 : Initiation JAZZ +
  - 16 h 30 : Juniors
  - 17 h 30 : Jeunes Ados
- **Jeudi**
  - 16 h 30 : Eveil 1
  - 17 h 15 : Eveil 2
- **Vendredi**
  - 19 h 15 : Ados 1
  - 20 h 30 : Ados 2
- Cours Adultes MODERN' JAZZ  
**Samedi**
  - 9 h : Adultes 1
  - 10 h : Adultes 2
  - 11 h : Adultes 3
  - 13 h 30 :  
Jeunes adultes

Informations et inscriptions  
samedi 12 septembre 15 h - 17 h  
au Complexe sportif  
Yvonick Cueff - 06 87 23 48 24  
www.dancentersierentz.sitew.fr



# Tennis Club Sierentz

Au Complexe sportif - Salle Moquette  
Horaires indicatifs selon Groupes et Niveaux

- Jeunes :
  - **Mardi - Jeudi 16 h - 19 h**
  - **Mercredi 12 h 15 - 18 h**
  - **Samedi 10 h - 14 h**
- Adultes
  - **Mardi et Jeudi 19 h - fin de soirée**
  - **Mercredi jusqu'à 19 h**
  - **Samedi 8 h 45 - 10 h**



Le Tennis Club Sierentz propose pour sa rentrée des **Animations Découverte gratuites** pour la saison 2015 - 2016 facilitant l'intégration des nouveaux membres au sein du Club.

Ces animations découvertes sont ouvertes aux jeunes et aux adultes (tenue sportive souhaitée, raquette fournie) aux dates suivantes :

- Mercredi 9 septembre 18 h - 19 h
- Samedi 12 septembre 9 h 30 - 13 h 00
- Samedi 19 septembre 11 h - 12 h 30

Le but des animations est de permettre d'essayer le tennis et d'échanger des balles avec le professeur afin de mieux cerner le niveau de chacun. Il fournira les explications sur le fonctionnement de l'école de tennis et du club. Inscription possible à l'issue des animations.

Pour faciliter l'organisation et éviter un problème d'affluence, merci d'avance de prévenir de votre venue à l'une ou l'autre animation proposée aux coordonnées indiquées ci-dessous.

Les jeunes et les adultes déterminés d'ores et déjà à intégrer le club à la rentrée peuvent participer à toutes les animations.

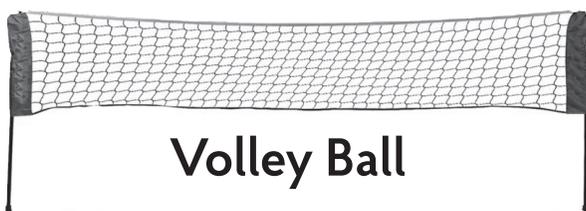
**Journée Inscriptions et Réinscriptions**

**Mercredi 9 septembre 18 h - 19 h**

**Samedi 12 septembre 9 h 30 - 13 h 00**  
au Club House

- Inscriptions et réinscriptions au club pour la saison 2015/2016
- Location de la salle couverte pour l'hiver (moquette)
- Inscriptions aux cours pour la saison 2015/2016 :
  - mini-tennis (enfants 5 - 8 ans)
  - juniors (8 - 18 ans)
  - adultes (individuels et collectifs)
- Système de réservation par internet des terrains
- Tournoi interne en week-end pour les jeunes
- Possibilité d'intégrer selon progrès un groupe supérieur en cours de saison.

Renseignements : Anne Garcia 03 89 83 97 94  
tcsierentz@gmail.com



## Volley Ball

Grande salle du complexe sportif

Pour cette nouvelle année, le Volley Ball Club ouvrira ses portes à toutes personnes souhaitant pratiquer le volley-ball.

- **Les plus jeunes, filles et garçons, reprendront le mardi 08 septembre à 18 h 30**, l'entraînement dure 1 h 30. Un championnat a lieu tout au long de l'année sur plusieurs journées.
- **L'équipe masculine reprendra le mardi 1er septembre à 20 h**. Elle évoluera dans le championnat d'excellence Haut-rhinois.
- **La section loisir reprendra le vendredi 11 septembre à 20 h 30**. Cette section est destinée à toutes personnes âgées d'au moins 15 ans, souhaitant jouer au volley dans une ambiance sportive et décontractée. Un championnat a lieu tout au long de l'année.

Les entraînements et matchs à domicile ont lieu au Complexe omnisport de Sierentz.

**Le Club est à la recherche de joueuses féminines seniors pour reformer son équipe.** Les entraînements auraient lieu le mardi soir de 20 h à 22 h.

Renseignements

Par téléphone : Olivier Viroulaud - 06 63 16 03 95

Par mail : [vbcsierentz@gmail.com](mailto:vbcsierentz@gmail.com)

<https://sites.google.com/site/vbcsierentz/>

---

## La Fleur de l'Âge

- Thé dansant :  
**tous les 4èmes mercredis du mois à partir de 14 h**  
à la Salle des Fêtes de Sierentz  
Pas de thé dansant en juin, juillet-août et septembre
- Excursions :  
**deux fois dans l'année** (au printemps et en automne).  
Ouvrées à toutes et à tous.

Renseignements

Aimé François au 03 89 81 67 38

---

## Les Bricoleurs

Au dépôt de la C.A.C. (place de la Gare)

**Tous les lundis**

**14 h - 18 h**

Renseignements

Aimé François au 03 89 81 67 38

## Cercle de Skat

A la Bascule

Les adeptes de ce très intéressant jeu de cartes se rencontrent à la Bascule **les lundis**.

**Le rendez-vous est fixé à 14 h**

**La séance se termine vers 17 h**

Les cours d'initiation (env. 1 heure) peuvent avoir lieu à des heures et jours à convenir. Ils s'adressent à toute personne aimant jouer aux cartes (belote, tarot, jass, bridge, etc.).

Par la suite, le perfectionnement est assuré pendant la séance des jeudis.

Le cercle serait heureux d'accueillir de nouveaux joueurs et joueuses, jeunes et moins jeunes. Tous seront les bienvenus.

Renseignements

M. Rosenfeld au 03 89 81 53 25

---

## Club de Scrabble

Vous voulez entretenir vos méninges : « Jeunes et Moins Jeunes », venez nous rejoindre les

**Mardi de 14 h à 17 h**

**au rez-de-chaussée de la Bascule**

Pas de compétition mais de la bonne humeur

Renseignements sur place ou

auprès d'Anne-Marie au 06 03 54 05 13



---

## Veillées Patchwork

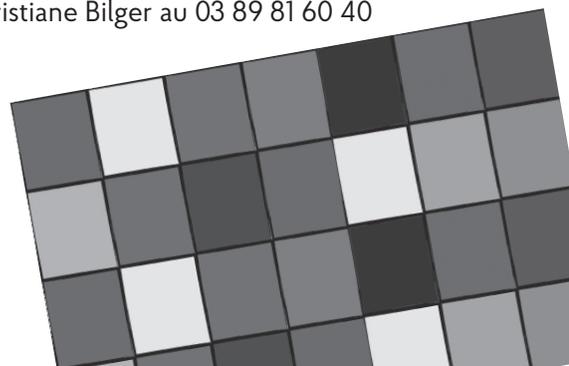
A la Bascule

**Reprise le 22 septembre**

**Les mardis 20 h - 22 h**

Pour tous et toutes aux doigts de fées...

Pour tous renseignements,  
contacter Christiane Bilger au 03 89 81 60 40





## Sierentz Tir Sportif

Reprise le mercredi 16 septembre

Entraînements et inscriptions à l'Ecole de Tir

- Les jeunes à partir de 8 ans (filles et garçons) jusqu'à 14 ans, intéressés par la pratique du tir sportif à la carabine ou au pistolet 10 mètres (air comprimé) peuvent s'inscrire au cours des séances d'entraînement.
  - **Mercredi de 14 h à 15 h et de 16 h à 17 h 45**
  - Selon les inscriptions, une séance pourrait être proposée le mardi soir de 17 h 30 à 18 h 30.
- Entraînements cadets et juniors  
**Mercredi à partir de 18 h**
- Entraînements et inscriptions Adultes
  - **Jeudi de 18 h à 19 h 30**
  - **et dimanche 9 h - 11 h 30**
- Entraînements « Vétérans »  
Séances d'entraînement et de rencontre conviviale pour les 60 ans et plus...
  - **Lundi de 15 h à 17 h**

Renseignements

Tél. du stand de tir : 03 89 83 93 46

[www.stsierentz.org](http://www.stsierentz.org)

Responsable Ecole de Tir

Waldeck Gérard au 06 36 57 27 07

Président

Denis Bangel au 03 89 83 94 71

[president@stsierentz.org](mailto:president@stsierentz.org)

## Ça marche !

Vous avez envie de marcher, mais vous n'avez pas envie de le faire seul

**Venez le lundi à 14 h devant la Bascule**

Un groupe de personnes est toujours partant pour une balade. Pas besoin d'inscription préalable.

Le lieu de la promenade est choisi au moment du départ.

Le rythme n'est pas trop soutenu et laisse des possibilités à la caquette.



## Desperados Danse Country

Ancien tribunal

Entrée principale, sous-sol à droite

Reprise à partir du 7 septembre

- **Lundi à 20 h** (Intermédiaires)
- **Mardi à 20 h** (Débutants)
- **Mercredi à 20 h** (Débutants - Intermédiaires)
- **Jeudi à 20 h** (Avancés)

Inscriptions sur place

Renseignements

Liliane Glasser

03 89 81 50 74 ou 06 20 80 30 41

[desperados68@sfr.fr](mailto:desperados68@sfr.fr)

## Poterie

Sur le site du Domaine Haas

rue du Moulin

Reprise le 24 septembre

- 1 séance **le jeudi de 14 h à 17 h**
- 1 séance **le jeudi à partir de 19 h 30**

### Nouvelles inscriptions

- Le 24 septembre à partir de 14 h ou de 19 h 30  
Sur place

Renseignements

Sandrine Prével au 03 89 26 48 78

Isilda Lieby au 03 89 81 59 16

## Atelier théâtre pour enfants

Salle des Fêtes de Sierentz

A partir du 2 septembre

- **Mercredi 16 h - 17 h 30**  
pour les enfants
- Ouverture d'un atelier pour adolescents  
**Mercredi 17 h 30 - 19 h**

Jeux d'initiation, jeux d'écoute et de rythme, expressions corporelles, improvisations, découverte des émotions, création de personnages, découverte de texte afin de créer un spectacle.

Animé par Renato Spera, comédien et metteur en scène professionnel du théâtre de la Carambole.

Renseignements et inscriptions

Renato Spera - 06 82 61 81 71



## Guitare

A l'ancien tribunal  
(2ème étage de la MJC)

Pour la 38ème année, l'école  
de guitare  
ouvrira ses portes  
Lundi 28 septembre



Cours tous les lundis de

- 16 h 15 – 17 h 15
- 17 h 15 – 18 h 15
- 18 h 15 – 19 h 15
- 19 h 15 – 20 h 15
- 20 h 15 – 21 h 15

Pour les enfants à partir de 7 ans et pour les adultes.

- Ukulélé à partir de 6 ans.

Tous les styles de guitare sont abordés. Méthode originale exclusive.

Renseignements et inscriptions  
03 89 68 08 62

[pierle@kappelen.com](mailto:pierle@kappelen.com)  
[www.kappelen.com/psb](http://www.kappelen.com/psb)

Retrouvez « Pierre Specker Band' » sur YouTube



## Musique

### 1 Ecole de musique du Pays de Sierentz

- Cours d'éveil musical (ne concerne que les nouvelles inscriptions) :
  - éveil musical 1 pour les enfants débutants nés en 2010 et 2011
  - éveil musical 2 pour les enfants débutants nés en 2009
  - cours de formation musicale pour les enfants nés en 2008 ou avant.

**Instruments enseignés :** flûte, hautbois, clarinette, saxophone, trompette, cor, trombone, tuba, batterie et percussions ainsi que le piano.

Renseignements et inscriptions  
Patricia Meisterlin au 03 89 81 65 47

### 2 Musique Municipale Concordia

Les musiciens de la Musique Municipale répètent le jeudi soir de 20 h à 22 h. Ils seraient ravis d'accueillir de nouveaux amis musiciens !

Reprise le jeudi 3 septembre, salle de répétition de l'Ancien Tribunal.

Renseignements au 03 89 81 65 47

## Chorale des Jeunes de Sierentz

S'adresser à  
Madame Françoise Bamlin au 03 89 83 97 33

## Danse

Salle de l'ancien tribunal (2ème étage)

Portes ouvertes et inscriptions le mercredi 02 septembre et le vendredi 04 septembre de 18 h à 20 h.

- Belly-Dance  
Danses orientales... Séduisantes, envoûtantes, sensuelles.
  - Mercredi 17 h – 18 h 30 (Adolescents)
  - Mercredi 18 h 30 – 20 h (Adultes)
  - Début le 9 octobre
- Flamenco et danses espagnoles  
Vivre l'émotion, la musique, la vitalité des danses espagnoles.
  - Vendredi 17 h - 18 h 30 (Adolescents)
  - Vendredi 18 h 30 – 20 h (Adultes)
  - Début le 11 septembre

Renseignements  
06 61 34 01 70

[kirasantana.dodo@gmail.com](mailto:kirasantana.dodo@gmail.com)





## Arts plastiques

A la Bascule

Réalisations en arts plastiques, orientées par le choix des enfants selon une thématique.

Graphisme, peinture, volume.

**Samedi 10 h – 12 h ; Début le 5 septembre**

---

## Anglais

A la Bascule

Prévoir frais de matériel à régler à l'animatrice (entre 2 et 5 €)

- Débutants (3-6 ans) : **Samedi 9 h 50 – 10 h 50**
- Moyens (7-12 ans) : **Samedi 10 h 50 – 11 h 50**

**Date communiquée à la rentrée**

---

## Allemand ludique

A la Bascule

- Tanzen – Singen – Spielen  
**Samedi 10 h 15 – 11 h 15**

**Début le 3 octobre**

**N'attendez pas le dernier moment  
pour vous inscrire !**

**Réservez votre cours sur  
[universitepopulaire.fr](http://universitepopulaire.fr)**



**UNIVERSITÉ  
POPULAIRE**  
[universitepopulaire.fr](http://universitepopulaire.fr)

## Aquarelle

A la Bascule

Technique du pas à pas permettant aux élèves de tous niveaux de réaliser une aquarelle par séance. Tous les styles et toutes les techniques sont abordés.

**Mardi 14 h – 16 h ; Début le 6 octobre**

---

## Yoga

Avec des postures simples et la relaxation, vous arriverez rapidement à évacuer le stress de la vie quotidienne et développer une stabilité émotionnelle.

**Dates, lieux et horaires des cours définis à la  
rentrée.**

**Informations et renseignements sur  
[universitepopulaire.fr](http://universitepopulaire.fr) à partir du 2 septembre.**

**Inscription :**

**à la Mairie aux heures d'ouverture.**

**Brochures disponibles en Mairie.**

**[sierentz@universitepopulaire.fr](mailto:sierentz@universitepopulaire.fr)**

