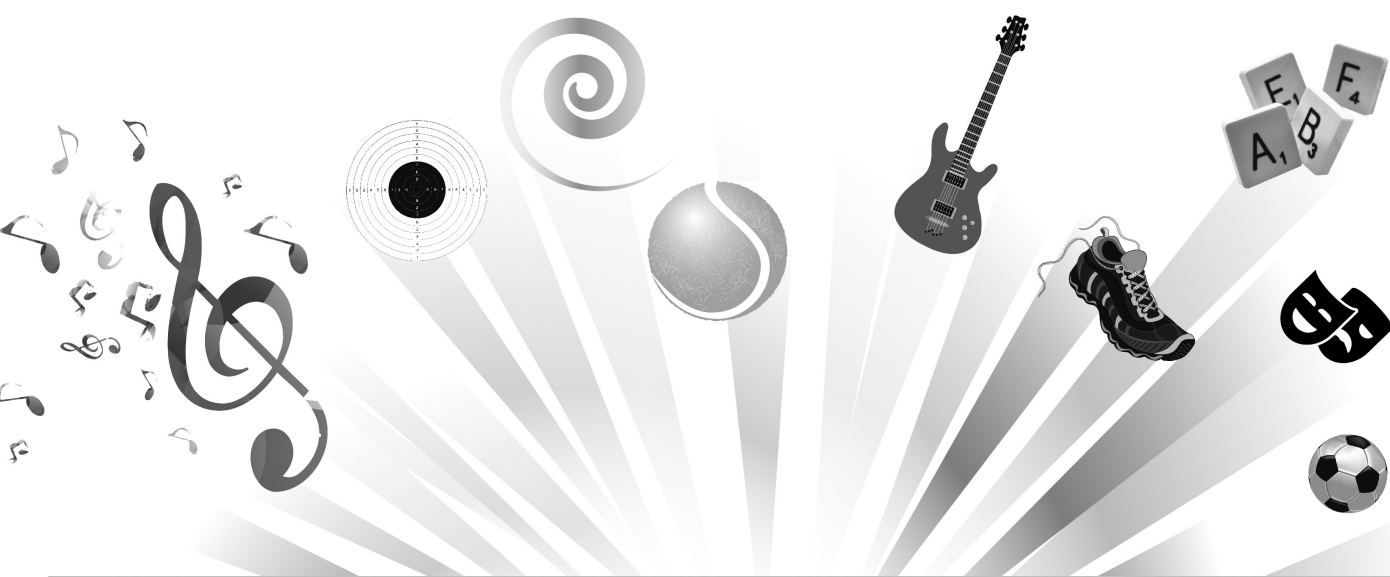


# Activités

2016 / 2017



# Gymnastique

## « Les Aînés de Sierentz »

Au complexe sportif - Salle de rythmique  
Reprise le jeudi 06 octobre à 9 h

« Chaque jeudi pendant une heure, venez entretenir votre forme, garder la souplesse, travailler l'équilibre 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 08 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, la souplesse, la bonne humeur, rien de tel qu'une activité complète et régulière, alors à vos baskets et RDV le lundi 08 septembre 2016 ».

Christiane Fromm - 06 83 76 64 67 ou 09 64 18 03 16



## Football Club Sierentz

Stade de Foot

- Débutants et Pitchounes (2008 à 2011) :  
Mercredi 14 h 30 - 16 h 00 (Sierentz)
- U11 EJPS (2006 - 2007) :  
Lundi et Mercredi 17 h 15 - 18 h 45 (Kappelen)
- U13 EJPS (2004 - 2005) :  
Lundi et Mercredi 17 h 45 - 19 h 15 (Sierentz)
- U15 EJPS (2002 - 2003) :  
Lundi et Mercredi 17 h 45 - 19 h 15 (Koetzingue)
- U16 - U17 EJPS (2000 à 2001) :  
Lundi, Mercredi et Vendredi 18 h 30 - 20 h 30 (Uffheim)
- U18 EJPS (1999 à 2000) :  
Lundi, Mercredi et Vendredi 18 h 30 - 20 h 30 (Bartenheim)

Inscriptions et renseignements sur place

Président : Jean-Louis Sengelen  
03 89 81 52 78 - [jl.sengelen@free.fr](mailto:jl.sengelen@free.fr)  
Président des jeunes : Marc Larger  
03 89 83 90 43 - [marc.larger@wanadoo.fr](mailto:marc.larger@wanadoo.fr)

Site web : [www.fcsierentz.com](http://www.fcsierentz.com)  
[info@fcsierentz.com](mailto:info@fcsierentz.com)

# Gymnastique volontaire

Au complexe sportif - Salle de rythmique  
Reprise les 05, 06 et 07 septembre

Voici les séances SPORT SANTE que nous proposons pour tous les âges, tous les publics (adultes hommes & femmes) :

**PILATES** : Lundi 8 h 45 - 9 h 45

**NOUVEAU**

**GYM TONIC** : Mardi 9 h - 10 h

**BODY GYM** : Mardi 19 h 15 - 20 h 15

**GYM SCULPT** : Mercredi 9 h 30 - 10 h 30

**MARCHE NORDIQUE**

(RDV sur le parking du complexe sportif)  
Mercredi 14 h 15 - 15 h 15

**GYM WELLNESS - STRETCHING**

Mardi 18 h 30 - 19 h 15  
Mercredi 10 h 30 - 11 h 15

**LIA-STEP** : Mercredi 20 h 15 - 21 h 15

**TOTAL ATTACK (cardio)**  
Mercredi 19 h 00 - 20 h 00

**NOUVEAU**

**PUMP YOUR BODY**  
(renforcement musculaire)  
Mercredi 20 h 00 - 21 h 00

**SENIORS**

C'est important d'entretenir sa condition physique : les muscles, les articulations, l'équilibre, la mémoire, de se faire plaisir, dans une ambiance conviviale. Alors n'hésitez plus, rejoignez-nous !  
Mardi 10 h 15 - 11 h 15

**ENFANTS**

Expression de pratiques gymniques (dont la gym rythmique) et athlétiques, jeux et sports collectifs. Les danses du monde, la zumbala, le modern'jazz, le hip hop, les danses collectives ainsi que d'autres activités. C'est donc avec plaisir que l'enfant pourra s'épanouir personnellement et socialement

- **GYM 3 Pommes 3 - 5 ans** : Mardi 16 h 30 - 17 h 15
- **Rythm'n GYM 6 - 8 ans** : Mardi 17 h 15 - 18 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](mailto:gv.sierentz@sfr.fr)

# Judo Club



Au complexe sportif - Salle de judo  
Inscription à partir du lundi 05 septembre  
Reprise le lundi 12 septembre

## JUDO

- **Mardi 18 h 45 - 20 h 15**  
Enfants nés en 2004/2005/2006  
Responsable : Marc Gesiot - 06 62 72 67 53
- **Mercredi 18 h 30 - 20 h**  
Enfants nés en 2007/2008  
Responsable : Jérémy Sutter - 06 18 46 83 43
- **Jeudi 18 h 30 - 19 h 30**  
Enfants nés en 2009/2010  
Responsable : Richard Hoog  
03 89 81 37 31 / 07 68 22 73 06
- **Vendredi 19 h - 21 h**  
Compétiteurs et jeunes nés avant 2003  
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 2011/2012  
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 : Samedi 10 h - 12 h
- U9 : Lundi 17 h - 18 h 30
- U11F : Jeudi 17 h - 18 h 30
- U11M : Vendredi 17 h - 18 h 30
- U13F : Mercredi 17 h - 18 h 30
- U13M : Lundi 18 h 30 - 20 h 00
- U15F : Vendredi 18 h 30 - 20 h
- U15M : Mercredi 18 h 30 - 20 h
- U17F : Jeudi 18 h 30 - 20 h 15
- U17M : Mardi à partir de 20 h 30 et Vendredi à partir de 20h
- Seniors féminines : Mardi 17 h - 18 h 30 et Mercredi à partir de 20h
- Seniors masculins : Jeudi à partir de 20 h
- Loisir : Lundi à partir de 20 h
- Ecole de basket : Mercredi 15 h - 17 h

Pour tous renseignements,  
Christian Schaller au **06 79 61 02 45**  
Katia Guillot au **06 70 16 16 30**

# 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 08 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 09 septembre  
Inscriptions le 26 août de 18 h à 19 h 30 (pas de cours).
- Adultes :  
**mardi et vendredi 19 h - 20 h 30**  
Reprise le 09 septembre  
Inscriptions le 26 août 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 06 septembre  
**Jeudi 18 h 25 - 19 h 25** - Reprise le 08 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  
Site web : <http://wushu.sierentz.free.fr>



# 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 en téléphonant au **06 17 70 39 52**

# Hand Ball

Salle du complexe sportif

- Catégorie - 11 mixtes : **Lundi 17 h - 18 h 30**
- Catégorie -13 ans féminines : **Lundi 18 h 30 - 20 h**
- Catégorie -13 ans masculins : **Lundi 18 h 30 - 20 h**
- Catégorie -15 ans féminines : **Mercredi 18 h - 20 h**
- Catégorie -15 ans masculins : **Jeudi 18 h - 20 h**
- Catégorie -18 ans féminines : **Jeudi 20 h - 22 h**
- Catégorie -18 ans masculins : **Jeudi 20 h - 22 h**
- Catégorie seniors féminines : **Mercredi 20 h - 22 h**
- Catégorie seniors masculins : **Jeudi 20 h - 22 h**

Renseignements

José Meyer - **03 89 38 71 27**  
0168064@handball-france.eu

# Dance center

**Donne du soleil à ta vie - « danse »**  
**Au complexe sportif, salle de danse**

- Cours Enfants à partir de 4 ans, Initiation, Modern' Jazz Adultes

## Mercredi

- 13 h 30 : Initiation 1 (2010)
- 14 h 30 : Initiation 2 (2009 / 2008 nouveaux élèves)
- 15 h 30 : Initiation + (2008 anciens élèves / 2007)
- 16 h 30 : Juniors (2006 / 2005 nouveaux élèves)
- 17 h 30 : Jeunes Ados (2005 / anciens élèves / 2004)

## Jeudi

- 17 h : Eveil 1 (2012 / 2011)
- 17 h 45 : Eveil 2 (2012 / 2011)

## Vendredi

- 19 h 15 : Ados 1 (2003 / 2002)
- 20 h 30 : Ados 2 (2001 / 2000)

- Cours Adultes MODERN' JAZZ

## Samedi

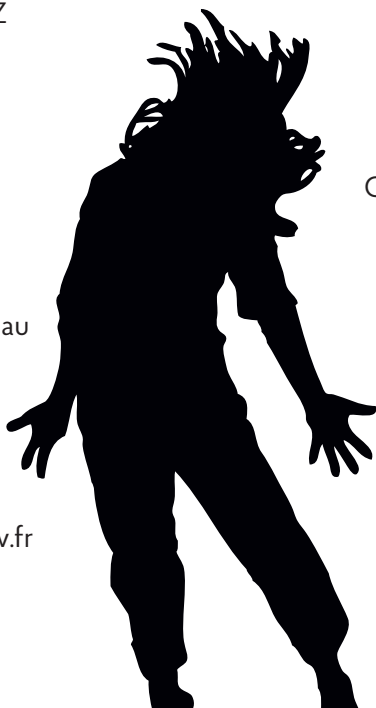
- 9 h : Adultes 1
- 10 h : Adultes 2
- 11 h : Adultes 3
- 13 h 30 :  
Jeunes adultes (1999 / +)

## Informations et inscriptions :

samedi 17 septembre 15 h - 17 h au  
Complexe sportif

- Yvonick Cueff  
**06 87 23 48 24**
- Sandrine Bauer  
**06 89 21 38 07**

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



**Journée Inscriptions et Réinscriptions**  
**Samedi 10 septembre 9 h 45 - 13 h 00**  
au Club House

- Inscriptions et réinscriptions au club pour la saison 2016/2017
- Location de la salle couverte pour l'hiver (moquette)
- Inscriptions aux cours pour la saison 2016/2017 :
  - mini-tennis (enfants 6 - 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

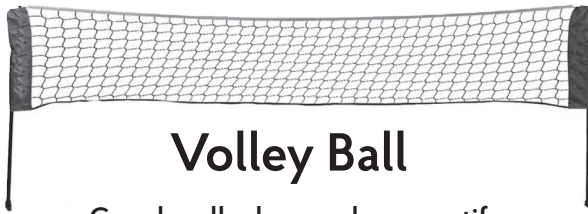
# Sophrologie

À La Bascule

Séances de Sophrologie en groupe  
**les mercredis de 18 h à 19 h.**

Cycle de 10 séances à partir du 21 septembre  
(hors congés scolaires)

Renseignements et inscriptions  
Diane Walrawens au **07 50 26 42 42**



## 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 06 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 06 septembre à 20 h**. Elle évoluera dans le championnat d'excellence Haut-rhinois.
- **La section loisir reprendra le vendredi 09 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 et joueurs seniors pour reformer ses équipes.** 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 4<sup>èmes</sup> 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).  
Ouvertes à toutes et à tous.
  - Une grande sortie de 8 jours en mai / juin

Renseignements

Aimé François au **03 89 81 67 38**

## Les Bricoleurs

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

**Tous les mardis**

**14 h - 18 h**

Renseignements

Aimé François au **03 89 81 67 38**

## Cercle de Skat

À 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

Se retrouver de 14 h à 17 h

Pas de **C**ompétition

Rythme : tous les mardis

Club d'**A**mitié

à la **B**ascule

pour **B**ooster les méninges

tous **L**es âges

dans l'**E**ntraide

Renseignements sur place ou  
auprès d'Anne-Marie au **06 03 54 05 13**  
ou Monique au **03 89 68 35 67**

## Veillées Patchwork

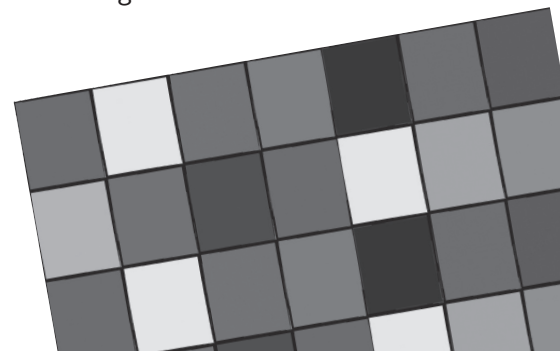
A la Bascule

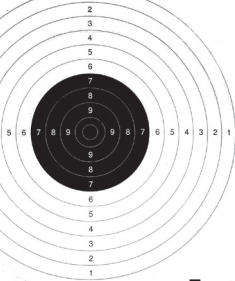
**Reprise le 20 septembre**

**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 14 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 causette.



Très sympathique !!!

## Desperados Danse Country



Ancien tribunal

Entrée principale, sous-sol à droite

Reprise à partir du 12 septembre

- **Lundi à 20 h** (Intermédiaires)
- **Mercredi à 19 h 30** (Débutants)
- **Mercredi à 20 h 30** (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 22 septembre

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

### Nouvelles inscriptions

- Le 22 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**

[sandrine.prevel@hotmail.fr](mailto:sandrine.prevel@hotmail.fr)

## Atelier théâtre pour enfants

Salle des Fêtes de Sierentz

- Atelier pour adolescents

**Mardi 17 h 40 - 19 h 10**

- Atelier pour enfants

**Mercredi 16 h 15 - 17 h 45**

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

Présentation d'un spectacle en fin d'année.

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 39<sup>ème</sup> année, l'école de guitare  
ouvrira ses portes  
Lundi 26 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

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  
www.kappelen.com/psb

Retrouvez « Pierre Specker Band' » sur YouTube



## Ecole de musique du Pays de Sierentz

Ancien tribunal

- Cours d'éveil musical :
  - Cours d'éveil musical - initiation musicale pour les enfants nés en 2010, 2011 et 2012
  - cours de formation musicale et instrumentale pour les enfants nés en 2009 ou avant.
  - Cours pour adultes

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

Permanences :

mercredi 07 septembre de 17 h à 19 h  
samedi 10 septembre de 10 h à 12 h

Renseignements et inscriptions  
Patricia Meisterlin au 03 89 81 65 47

## Musique Municipale Concordia

Les musiciens de la Musique Municipale répètent  
le jeudi soir de 20 h à 22 h.

Venez rejoindre les rangs !

Reprise le jeudi 1<sup>er</sup> 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 n°5 de l'ancien tribunal (2ème étage)

Portes ouvertes et inscriptions :

le mercredi 07 septembre et le vendredi 09 septembre de 18 h à 20 h.

- Flamenco - danses espagnoles et Belly-Dance  
Vivre l'émotion, la musique, la vitalité des danses espagnoles.  
**Flamenco :** émotion, vitalité, fierté  
**Tango argentin :** élégante, complice, sensuelle  
**Belly-dance :** danses orientales... Séduisantes, envoûtantes, sensuelles
  - Mercredi 17 h - 18 h 30 (Adolescents)
  - Mercredi 18 h 30 - 20 h (Adultes)
  - Mercredi 20 h - 21 h 30 (Tango par couple)
  - Vendredi 17 h - 18 h 30 (Adolescents)
  - Vendredi 18 h 30 - 20 h (Adultes)
  - Vendredi 20 h - 21 h 30 (Tango par couple)

Avec spectacle de fin des cours à la salle  
L'AGORA de Sierentz

Renseignements  
06 61 34 01 70

kirasantana.dodo@gmail.com





# LA COUR DES MÔMES

ACTIVITÉS JEUNESSE À L'UP

## Arts plastiques

À la Bascule

Immersion dans le monde artistique (dessin, couleur, objet, sculpture) qui se fera en fonction des désirs et des aptitudes des enfants. Il s'agit de développer des capacités artistiques à travers les formes et la couleur en axant beaucoup le travail sur la manipulation.

Samedi 10 h - 12 h ; Début le 08 octobre

## Anglais

À la Bascule

Prévoir frais de matériel à régler à l'animatrice (entre 2 et 5 €). Max. 12 enfants.

- Débutants (3-6 ans) : Samedi 10 h - 11 h
- Moyens (7-12 ans) : Samedi 11 h - 12 h

## Allemand ludique

A la Bascule

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

N'attendez pas le dernier moment  
pour vous inscrire !

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

Inscriptions par courrier ou en ligne.  
Brochures disponibles en Mairie

Plus d'infos sur :  
[www.universitepopulaire.fr](http://www.universitepopulaire.fr)

Renseignements :  
07 81 15 85 00

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



# UNIVERSITÉ POPULAIRE

[universitepopulaire.fr](http://universitepopulaire.fr)

## Aquarelle

À la Bascule

Technique du pas à pas permettant aux élèves de tous niveaux de réaliser une aquarelle par séance. Tous les styles sont abordés ainsi que toutes les techniques - 15 personnes maxi.

Jeudi 14 h - 16 h ; Début le 04 octobre

## Yoga

À l'ancien tribunal

Le yoga permet d'harmoniser la respiration, le corps et le mental, afin d'atteindre un état de paix intérieure. Les asanas représentent une partie du yoga. Les cours proposent également de la méditation, du pranayama (techniques de respiration et mudras). Apporter tapis de sol, petit coussin, serviette de bain.

Jeudi 19 h - 20 h 30 ; Début le 06 octobre

