

# Activités Rentrée 2018

**au Complexe sportif**



## Hand Ball

Le Hand Ball Club vous propose différents créneaux.

Pour tout renseignement,  
contactez :

Marc Lutolf, Président

06 01 76 14 89

0168064@handball-france.eu



## Gymnastique

### « Les Aînés de Sierentz »

Au Complexe Sportif - Salle de rythmique  
Reprise le jeudi 04 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

Renseignements

Marie-Odile Affholder au 03 89 81 56 09

## Dance center

Au Complexe Sportif, salle rythmique

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

### Mercredi

- 13 h 30 : Initiation
- 14 h 30 : Initiation +
- 15 h 30 : Juniors 1
- 16 h 30 : Juniors 2
- 17 h 30 : Jeunes Ados

### Judi

- 17 h : Eveil 1
- 17 h 45 : Eveil 2

### Vendredi

- 19 h 15 : Ados 1
- 20 h 30 : Ados 2

### Samedi

- 9 h : Adultes 1
- 10 h : Adultes 2
- 11 h : Adultes 3
- 13 h 30 : Jeunes adultes



Informations et inscriptions

**Samedi 15 septembre de 15 h à 17 h**  
au Complexe Sportif, salle rythmique  
Yvonick Cueff 06 87 23 48 24  
Sandrine Bauer 06 89 21 38 07  
Dancecenter68@gmail.com  
www.dancentersierentz.sitew.fr

## Judo Club

Au Complexe Sportif - Salle de judo  
Inscription à partir du lundi 03 septembre  
Reprise le lundi 10 septembre

### JUDO

- **Mardi 18 h 45 - 20 h 15**  
Enfants nés en 2006/2007/2008  
Responsable : Marc Gesiot - 06 62 72 67 53
- **Mercredi 18 h 30 - 20 h**  
Enfants nés en 2009/2010  
Responsable : Dominique Frey - 06 52 54 43 44
- **Jeudi 18 h 30 - 19 h 30**  
Enfants nés en 2011/2012  
Responsable : Arnaud Pflimlin - 06 04 48 11 09
- **Vendredi 19 h - 21 h**  
Compétiteurs et jeunes nés avant 2005  
Responsable : Arnaud Pflimlin - 06 04 48 11 09



### JUJITSU

- **Lundi 18 h 30 - 20 h** (à partir de 15 ans)  
Responsable : Christophe Sandrine 06 83 78 44 32

### JUDO EVEIL

- **Vendredi 18 h 15 - 19 h**  
Enfants nés en 2013/2014  
Responsable : Dominique Frey - 06 52 54 43 44

Renseignements

Patrick Glasser - 06 07 37 47 08

Nicole Haas - 03 89 81 64 84

nicole.haas@wanadoo.fr

www.judo-club-sierentz.net



## Tennis Club Sierentz

Le Tennis Club Sierentz propose pour sa rentrée les cours suivants :

- Baby-tennis (3-4 ans) : Mercredi 16 h 15 - 17 h
- Mini-Tennis (dès 5 ans) : Samedi 11 h - 12 h
- Junior (dès 7 ans) : Samedi 9 h 30 - 11 h
- Junior Plus : Mercredi 17 h - 18 h 15 et Samedi 13 h 30 - 15 h
- Ado Plus (selon niveau) : Mercredi 17 h 45 - 19 h et Samedi 12 h - 13 h 30
- Adultes loisirs : Mercredi 19 h - 20 h
- Fi Tennis : Mercredi 20 h - 20 h 30
- Compétition hommes : Mardi 20 h - 21 h 30
- Compétition dames : Mercredi 20 h 30 - 22 h

**Début des leçons le 17 septembre**

Renseignements

Elodie Osmont, Présidente, au **06 37 49 47 61**  
**tcsierentz@gmail.com**

Une journée portes ouvertes et d'inscriptions aura lieu le samedi 1<sup>er</sup> septembre au club house de 10h à 15h.



## Aérobic

Reprise le jeudi 06 septembre

Au Complexe Sportif – Salle Rythmique

- Lundi 19 h 30 - 20 h 30
- Jeudi 19 h 30 - 20 h 30

**Inscriptions sur place**

Avoir la forme, c'est super, la garder c'est mieux, rien de tel qu'une activité complète et régulière de façon à garder et entretenir la souplesse et la bonne humeur. Alors à vos baskets et rendez-vous le jeudi 6 septembre.

Christiane Fromm

**06 83 76 64 67 ou 09 64 18 03 16**

## Football Club Sierentz

Stade de Foot

- Seniors : **Mardi et Jeudi 19 h (Sierentz)**
- Féminines : **Mercredi et Vendredi 19 h (Sierentz)**
- Jeunes :
- Pitchounes : **Mercredi 14 h 30 – 16 h (Sierentz)**
- Débutants : **Mardi 17 h – 18 h 30 (Sierentz)**
- U11 EJPS : **Lundi et Mercredi 17 h 15 – 18 h 45 (Kappelen)**
- U13 EJPS : **Lundi et Mercredi 17 h 45 – 19 h 15 (Sierentz)**
- U15 EJPS : **Lundi et Mercredi 17 h 45 – 19 h 15 (Kætzingue)**
- U16DH EJPS : **Lundi, Mercredi et Vendredi 19 h – 21 h (Sierentz)**
- U17 EJPS : **Lundi, Mercredi et Vendredi 18 h 30 – 20 h 30 (Uffheim)**
- U18 EJPS : **Lundi, Mercredi et Vendredi 18 h 30 – 20 h 30 (Bartenheim)**

Il n'y aura pas d'entraînements en salle (Futsal). Les créneaux sont communiqués sous réserve de confirmation par le club.

**Inscriptions et renseignements**

Président : Jean-Louis Sengelen  
**03 89 81 52 78**  
**jl.sengelen@free.fr**

Président des jeunes :  
Marc Larger  
**03 89 83 90 43**  
**marc.larger@wanadoo.fr**

Site : **www.fcsierentz.com**  
**info@fcsierentz.com**



## Musculation

Salle au Complexe Sportif - Ouverte 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**  
Les **mardis 4, 11 et 18/09** et les **jeudis 6, 13 et 20/09** de 16h à 18h ou sur RDV



# Gymnastique volontaire

Au Complexe Sportif - Salle de rythmique  
Reprise les 10, 11 et 12 septembre

Les animateurs Estelle, Haciba, Christine et Yves vous proposent des séances SPORT SANTE pour tous les âges et tous les publics.

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

**NOUVEAU**

**STRENGTH** : Mardi 9 h - 10 h

**WELLNESS - STRETCHING**

Mardi 18 h 30 - 19 h 15

Mercredi 10 h - 10 h 45

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

**ZUMBATTITUDE** : Mardi 20 h 15 - 21 h 15

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

**MARCHE NORDIQUE**

Mercredi 14 h 15 - 15 h 15

(RDV sur le parking du Complexe Sportif)

**TOTAL ATTACK (cardio)**

Mercredi 19 h - 20 h

**PUMP YOUR BODY  
(renforcement musculaire)**

Mercredi 20 h - 21 h

**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 et rejoignez-nous !

Mardi 10 h - 11 h

**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)

# Volley Ball

Le Volley Sierentz vous accueille de 9 à 77 ans et quelque soit votre niveau !

● De 9 à 12 ans, les lundis et vendredis de 18 h 30 à 20 h

● De 13 à 17 ans, les mardis et jeudis de 18 h 30 à 20 h 30

● Section « Masculine », les mardis de 20 h à 22 h

● Section « Loisirs », adultes de tous niveaux, les jeudis de 20 h à 22 h

Pour tout renseignement, merci de contacter :

Olivier Viroulaud 06 63 16 03 95

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

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

# Wushu de l'Est

Au Complexe Sportif

Reprise à partir du 11 septembre

**KUNG FU style WING CHUN**

self défense chinoise popularisée par Bruce Lee

● Enfants : (dans 2 salles)

● De 6 à 9 ans : **vendredi 18 h - 19 h**

● De 10 à 15 ans : **vendredi 18 h - 19 h**

Reprise le 14 septembre

Inscriptions le 31 août de 18h à 19h30 (pas de cours)

● Adultes :

● **mardi et vendredi 19 h - 20 h 30**

Reprise le 9 septembre

Inscriptions le 31 août de 18h à 19h30 (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**

● **Jeudi 18 h 25 - 19 h 25**

Reprise le mardi 11 et le jeudi 13 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](mailto:Wushuestpresident@gmail.com)

Site web : <http://wushu.sierentz.free.fr>