

Activités Rentrée 2019

au Complexe sportif



Hand Ball

Le Hand Ball Club vous propose différents créneaux.

- Pour les plus jeunes :
 - début de l'entraînement le 4 septembre, enfants nés en 2011/2012/2013
Jours et lieux à définir
Responsable Sophie Welfele
06 50 37 41 82
 - Mercredi 13h30-15h salle multi activités, début des entraînements le 28 août, enfants nés en 2009/2010
Responsable : Nicolas Petitjean
06 76 32 15 46
 - Pour les autres catégories merci de nous contacter directement pour connaître les lieux et horaires d'entraînement.

Pour tout renseignement, contactez :

Dominique Allemann, Président - 06 22 74 18 44
0168064@handball-france.eu



Dance center

Au Complexe Sportif, salle rythmique

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

Reprise des cours à partir du 18 septembre

Mercredi

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

Jedi

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

Vendredi

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

Samedi

- 8 h 45 : Adultes 1
- 9 h 45 : Adultes 2
- 11 h : Adultes 3
- 13 h 30 : Jeunes adultes



Informations et inscriptions selon places disponibles

Samedi 14 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.dancecentersierentz.sitew.fr

<https://www.facebook.com/dancecentersierentz/>

Gymnastique

« Les Aînés de Sierentz »

Au Complexe Sportif - Salle de rythmique
Reprise le jeudi 03 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

Judo Club

Au Complexe Sportif - Salle de judo
Inscription à partir du lundi 02 septembre
Reprise le lundi 9 septembre

JUDO

- **Mardi 18 h 45 - 20 h 15**
Enfants nés en 2007/2008/2009
Responsable : Marc Gesiot - 06 62 72 67 53
- **Mercredi 18 h 30 - 20 h**
Enfants nés en 2010/2011
Responsable : Dominique Frey - 06 52 54 43 44
- **Jeudi 18 h 30 - 19 h 30**
Enfants nés en 2012/2013
Responsable : Richard Hoog - 03 89 81 37 31/07 68
- **Vendredi 19 h - 21 h**
Compétiteurs et jeunes nés avant 2006
Responsable : Arnaud Pflimlin - 06 04 48 11 09

JUJITSU

- **Lundi 18 h 45 - 20 h 30** (à partir de 15 ans)
Responsable : Sandrine Christophe 06 83 78 44 32

JUDO EVEIL

- **Vendredi 18 h 15 - 19 h**
Enfants nés en 2014/2015
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

<http://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 15 h 15 - 16 h
- Mini-Tennis (dès 5 ans) : Mercredi 16 h - 17 h ou Samedi 10 h 30 - 11 h 30
- Junior (dès 7 ans) : Samedi 9 h - 10 h 30
- Junior Compétition : Mercredi 17 h - 18 h 30 et Samedi 13 h 30 - 15 h
- Ado : Mercredi 19h30-21h et/ou Samedi 11h30-13h et/ou Samedi 13h-14h30
- Adultes loisirs : Mercredi 18 h 30 - 19 h 30
- Compétition hommes : Mardi 20 h - 21 h 30
- Compétition dames : Mercredi 20 h 30 - 22 h

Début des leçons le 16 septembre

Renseignements

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



Aérobic

Au Complexe Sportif – Salle Rythmique
Reprise le lundi 9 septembre

- **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 lundi 9 septembre.

Christiane Fromm

06 83 76 64 67 ou 09 64 18 03 16

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 et jeudis de 16h à 18h ou sur RDV

Football Club Sierentz

Stade de Foot

- Seniors : **Mardi et Jeudi 19 h (Sierentz)**
- Féminines : **Mercredi et Vendredi 19 h (Rosenau)**
- Jeunes :
- Débutants et Pitchounes : Mercredi 17h-18h30 (Sierentz)
- U11-2009 : Equipe 1 Lundi et mercredi 17h30-19h (Kappelen)
- U11-2009 : Autre équipe Lundi et jeudi 17h30-19h (Kappelen)
- U11-2010 : Lundi et mercredi 17h30-19h (Bartenheim)
- U11 Féminines : horaires à venir (Sierentz)
- U13 Equipe 1 : Lundi, mercredi et vendredi (Sierentz)
- U13 Equipe 2, 3, 4, 5 : Lundi et mercredi (Sierentz)
- U13 féminines : horaires à venir (Koetzingue)
- U14 régional 3 : Lundi 18h30-20h15 et mercredi 17h-18h30
- U15 District 2 et 3 : Lundi et mercredi 18h30-21h
- U15 Féminines : Mardi et jeudi 17h45-19h (Kappelen)
- U16 Régional 3 : Lundi 18h30-20h et Mercredi 17h30-19h30 (Koetzingue)
- U17 Régional 2 : Lundi et Mercredi 19h-21h et Vendredi 19h-20h30 (Sierentz)
- U18 District et U19 Régional 2 : Lundi, mercredi 19h-21h et vendredi 19h30-21h (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

<https://www.fcsierentz.com>

info@fcsierentz.com



Gymnastique volontaire

Au Complexe Sportif - Salle de rythmique
Reprise les 9, 10 et 11 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

GYM DOUCE : Lundi 9 h 45 - 10 h 45

STRETYM : 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 - 10 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

Volley Ball

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

● Filles de 12 à 15 ans, les mardis et vendredis de 18h30 à 20h30

● Garçons de 15 à 17 ans, les mardis de 18h30 à 20h30 et jeudis de 19h à 21h

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

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

Pour tout renseignement, merci de contacter :

Thomas Marchal : 06 78 83 29 83

vbcsierentz@gmail.com

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

Wushu de l'Est

Au Complexe Sportif
Reprise à partir du 10 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 vendredi 13 septembre

Inscriptions le 30 août de 18h à 19h30 (pas de cours)

● Adultes :

● **Mardi, mercredi et vendredi 19 h - 20 h 30**

Reprise le 10 septembre

Inscriptions le 30 août de 18h à 19h30 (pas de cours)



TI CHI

Assouplissement et renforcement musculaire, tonification générale, etc. Pour gérer le stress et se maintenir en forme.

Un certificat médical de non contre-indication pour l'activité choisie est demandé.

Renseignements sur place

ou au 06 35 22 88 59

Wushuestpresident@gmail.com

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