

Activités Rentrée 2020

au Complexe sportif



Hand Ball

De 7 à 77 ans, horaires d'entraînement à définir.

Renseignement, contactez :

Dominique ALLEMANN - 06 22 74 18 44

hbc.sierentz@gmail.com

<http://hbc-sierentz.fr/>

Facebook : HBC Sierentz



Dance center

Au Complexe Sportif, salle rythmique

Cours Modern'JAZZ, Enfants à partir de 4 ans,
Adultes

Reprise des cours à partir du 16 septembre

Mercredi

- 13h30 : Initiation 1
2014/2013 (pratiquant depuis 2018 et nouveaux)
- 14h30 : Initiation 2 - 2013 (anciens)/2012
- 15h30 : Juniors 1 - 2011/2010
- 16h30 : Juniors 2 - 2009/2008 (nouveaux)
- 17h30 : Jeunes Ados 2008 (anciens)/2007

Jeudi

- 17h : Eveil 1 - 2016/2015
- 17h45 : Eveil 2 - 2016/2015

Vendredi

- 19h15 : Ados 1 - 2006/2005 (nouveaux)
- 20h30 : Ados 2 - 2005/2004

Samedi

- 8h45 : Adultes 1
- 9h45 : Adultes 2
- 11h : Adultes 3
- 13h30 : Jeunes adultes - 2003/+

Informations et inscriptions selon places disponibles

Samedi 12 septembre de 15h à 17h

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/>

Judo Club

Au Complexe Sportif - Salle de judo

Inscription à partir du lundi 07 septembre

Reprise le lundi 14 septembre

JUDO

- **Mardi 18h45 - 20h15**
Enfants nés en 2008/2009/2010
Responsable : Marc GESIOT - 06 62 72 67 53
- **Mercredi 18h30 - 20h**
Enfants nés en 2011/2012
Responsable : Dominique FREY - 06 52 54 43 44
- **Jeudi 18h30 - 19h45**
Enfants nés en 2013/2014
Responsable : Richard HOOG
03 89 81 37 31 / 07 68 22 73 06
- **Vendredi 19 h - 21 h**
Compétiteurs et jeunes nés avant 2007
Responsable : Arnaud PFLIMLIN - 06 04 48 11 09

JUJITSU

- **Lundi 18h30 - 20h30**
Enfants à partir de 15 ans
Responsable : Sandrine CHRISTOPHE - 06 83 78 44 32

JUDO EVEIL

- **Vendredi 18h15 - 19h15**
Enfants nés en 2015/2016
Responsable : Dominique FREY - 06 52 54 43 44

Renseignements

Richard HOOG - 07 68 22 73 06

Nicole HAAS - 03 89 81 64 84

nicole.haas@wanadoo.fr

<http://www.judo-sierentz.fr>



Musculation

Salle au Complexe Sportif - Ouverte de 9h à 22h

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

Tennis Club Sierentz

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

- Baby-tennis : **Mercredi 16h15 - 17h**
- Mini-Tennis :
 - **Lundi 17h-18h et 18h-19h**
 - **Mercredi 17h-18h**
 - **Samedi 9h-10h et 10h-11h**
- Junior :
 - **Mercredi 15 h - 16 h 15 et 18h - 19h15**
 - **Samedi 13h30 - 14h45 et 14h45 - 16h**
- Ado :
 - **Lundi 20h - 21h15**
 - **Samedi 11h - 12 h15 et 12h15 - 13h30**
- Adultes débutants : **Mercredi 20h15 - 21h15**
- Adultes loisirs :
 - **Lundi 19h - 20h**
 - **Mercredi 19h15 - 20h15**
- Compétition hommes : **Mardi 20h - 21h30**
- Compétition dames : **Mercredi 20h00 - 21h30**

Début des leçons le 14 septembre

Renseignements

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



Aérobic

Au Complexe Sportif – Salle Rythmique
Reprise le lundi 7 septembre

- **Lundi 19h30 - 20h30**
- **Jeudi 19h30 - 20h30**

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 7 septembre.

Christiane FROMM

06 83 76 64 67 ou 09 64 18 03 16

Football Club Sierentz

Stade de Foot

Inscriptions et renseignements

Président : Marc LARGER
07 68 49 58 14
marc.larger@wanadoo.fr

Président des jeunes :
David FOOS
06 67 26 35 55

David010873@gmail.com

<https://www.fcsierentz.com>
info@fcsierentz.com



Wushu de l'Est

Au Complexe Sportif
Reprise à partir du 02 septembre

KUNG FU style WING CHUN

self défense chinoise popularisée par Bruce Lee

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

Reprise vendredi 04 septembre

Inscriptions le 28 août de 18h à 19h30 (pas de cours)

- Adultes :
 - **Mardi, mercredi et vendredi 19h – 20h30**
- Reprise le 02 septembre
Inscriptions le 28 août de 18h à 19h30 (pas de cours)



TAÏ CHI

Reprise le lundi 07 septembre 19h – 20h30

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 **07 69 98 56 43**

Wushuestpresident@gmail.com
Site web : <http://wushu.est.free.fr>

Gymnastique volontaire

Au Complexe Sportif - Salle de rythmique
Reprise les 7, 8 et 9 septembre

Les animateurs Estelle, Haciba, Christine et Yves
vous proposent des séances SPORT SANTE
pour TOUS LES ÂGES ET TOUS LES PUBLICS

ADULTES Hommes et Femmes

Lundi :

- 8h45 - 9h45 : Pilates
- 9h45 - 10h45 : Gym douce

Mardi :

- 9h - 10h : Stretgym
- 18h30 - 19h15 : Gym Wellness-Stretching
- 19h15 - 20h15 : Body Gym
- 20h15 - 21h15 : Zumbattitude

Mercredi :

- 9h - 10h : Gym sculpt
- 10h - 10h45 : Gym Wellness-Stretching
- 14h15 - 15h15 : Marche Nordique
(rdv sur le parking du Complexe sportif)
- 19h - 20h : Total Attack (cardio)
- 20h-21h : Pump your Body (renforcement musculaire)

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 :

- 10h - 11h : Gym seniors

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.

Mardi :

- 16h30 - 17h15 : Gym 3 Pommes 3-5 ans
- 17h15 - 18h15 : Rythm'n Gym 6-10 ans

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

Rue du Chemin de fer
A partir du 8 septembre

- Entraînement M15 filles les **mardis et jeudis**
- Entraînement M17 garçons les **mardis et jeudis**
- Entraînement seniors masculin les **mardis**
- Entraînement loisirs les **jeudis**

Possibilité de créer des équipes en fonction de l'effectif

Contact :

Jérémy KIEFFER

06 23 85 25 67 ● vbcsierentz@gmail.com

