



au
Complexe
sportif

Rentrée 2021

Activités



Ville de
Sierentz

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 mercredi 15 septembre

Mercredi

- 13h30-14h30 : Initiation 1 - 2015/2014
- 14h30-15h30 : Initiation 2 - 2013/2012
- 15h30-16h30 : Juniors 1 - 2011/2010 (nouveaux)
- 16h30-17h30 : Juniors 2 - 2010/2009
- 17h30-18h45 : Jeunes Ados 2008/2007

Jeudi

- 17h15-18h : Eveil 1 - 2017/2016
- 18h-18h45 : Eveil 2 - 2017/2016

Vendredi

- 19h15-20h30 : Ados 1 - 2006/2005 (nouveaux)
- 20h30-21h45 : Ados 2 - 2005/2004

Samedi

- 8h45-9h45 : Adultes 1 (débutants/inter)
- 9h45-11h : Adultes 2 (inter/avancés)
- 11h-12h15 : Adultes 3 (inter/avancés)
- 13h30-14h45 : Jeunes adultes - 2003/+

Informations et inscriptions selon places disponibles
pour les nouveaux élèves

Samedi 11 septembre de 15h à 17h
au Complexe Sportif, salle rythmique
Emilie BAUER 06 17 80 09 01
Sandrine BAUER 06 89 21 38 07
dancercenter68@gmail.com
www.dancentersierentz.sitew.fr

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

Judo Club

Salle de judo

Inscription à partir du lundi 6 septembre 2021

Reprise le lundi 13 septembre 2021

JUDO

- **Mardi 18h45 - 20h15**
Enfants nés en 2009/2010/2011
Responsable : Marc GESIOT - 06 62 72 67 53
- **Mercredi 18h30 - 20h**
Enfants nés en 2012/2013
Responsable : Dominique FREY - 06 52 54 43 44
- **Jeudi 18h45 - 19h45**
Enfants nés en 2014/2015
Responsable : Richard HOOG
03 89 81 37 31 / 07 68 22 73 06
- **Vendredi 19h - 21h**
Compétiteurs et jeunes nés avant 2008
Responsable : Arnaud PFLIMLIN - 06 04 48 11 09

JUJITSU

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

JUDO EVEIL

- **Vendredi 18h15 - 19h**
Enfants nés en 2016/2017
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 du 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 sur rendez-vous en téléphonant au
06 17 70 39 52

Gymnastique volontaire

Au Complexe Sportif - Salle rythmique
Reprise les 6, 7 et 8 septembre

Les animateurs Estelle, Hacibah, Christine et Yves vous proposent des séances Sport Santé pour tous les âges et tous les publics

ADULTES Hommes et Femmes

Lundi :

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

Mardi :

- 9h - 10h : Stretgym
(renforcement musculaire-stretching)
- 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

Quoi de mieux que d'entretenir sa condition physique : ses muscles, ses articulations, son équilibre, et sa mémoire 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

Renseignements

Véronique BACH-LUTZ, Présidente
06 19 09 77 83 ● gv.sierentz@sfr.fr



Football Club Sierentz

Stade de Foot

Inscriptions et renseignements

Le FC Sierentz propose des activités pour jeunes (garçons et filles) à partir de 6 ans, et pour les seniors masculins et féminins.

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



Wushu de l'Est

Au Complexe Sportif
Reprise à partir du 1^{er} 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 3 septembre

Inscriptions le 27 août de 18h à 19h30 (pas de cours)

- Adultes :
 - **Mardi, mercredi et vendredi 19h - 20h30**
- Reprise le 1^{er} septembre
Inscriptions le 27 août de 18h à 19h30 (pas de cours)



TAÏ CHI

Reprise le jeudi 2 septembre de 19h à 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>

Aérobic

Au Complexe Sportif – Salle Rythmique
Reprise le lundi 6 septembre

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

Inscriptions sur place

Avoir la forme, c'est bien, 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 venez nous rejoindre le lundi 6 septembre.

Christiane FROMM

06 83 76 64 67 ou 09 64 18 03 16

Volley Ball

Rue du Chemin de fer

- Entraînement M15/M18 filles les **mardis**
- Entraînement M15/M18 garçons les **mardis et jeudis**
- Entraînement seniors masculin les **mardis**
- Entraînement loisirs les **jeudis**

Le VBC cherche un coach pour renforcer ses équipes jeunes.

Contact :

Jérémy KIEFFER

06 23 85 25 67 • vbcsierentz@gmail.com

