





A.S.C.L. ASSOCIATION SPORTS CULTURE LOISIRS

## ASSOCIATIONS SPORTIVES

ADHÉRENTES A L'A.S.C.L. de Rurange-lès-Thionville  
(Association Sportive Culture et Loisirs)

☺ Avec une **carte d'adhérent** à l'A.S.C.L. vous pouvez participer à plusieurs activités.

ASSOCIATIONS responsables	Coordonnées  	Conditions
<b>ACTI' MARCH'</b> Alain KESSLER	<a href="mailto:association.actimarch@gmail.com">association.actimarch@gmail.com</a> 06.08.48.26.50	- base de 3,40 € la séance - Licence annuelle: 27,50 € - <b>Test d'effort cardio. si + de 45 ans</b>
<b>Déroulement :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- « Marche active » avec cardiofréquence/mètre avec <b>animateur habilité</b> de la fédération française</li><li>- Chaque samedi matin de 9h30 à 11h00</li><li>- Lieux géographiques différents : Echauffement : Marche active 1h00 : Etirements</li></ul>		
<b>BADMINTON</b> Thierry GILLET	<a href="mailto:thierry.gillet@moselle.gouv.fr">thierry.gillet@moselle.gouv.fr</a> 06.88.37.59.86	- - Accès à partir de 18 ans. - Cotisation annuelle : 30 € / locaux et 50 € / extérieurs - Cotisation A.S.C.L. incluse
<b>Déroulement :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Section badminton loisir. Pas d'instructeur. Rencontres en double (mixte, selon effectif présent)</li><li>◆ Séances tous les mardis de 18h00 à 20h30 à la salle de Rurange.</li></ul>		
<b>GYMNASTIQUE</b> Francine ZIEGELMEYER	<a href="mailto:francine.zieg@free.fr">francine.zieg@free.fr</a> 03.87.73.96.44	- licence annuelle de 45€ -adhésion ASCL
<b>Déroulement :</b> Séances de gymnastique d'entretien : <ul style="list-style-type: none"><li>◆ le lundi de 20h45 à 21h45 au gymnase,</li><li>◆ le mercredi au dojo de 20h30 à 21h30</li></ul>		
<b>HANDBALL</b> Claude MULLER	<a href="mailto:cm2654@orange.fr">cm2654@orange.fr</a> 03.87.73.91.15	- Licence annuelle de 65 € à 110 €
<b>Déroulement :</b> Premiers pas dès l'âge de 5 ans. <ul style="list-style-type: none"><li>◆ Jours &amp; horaires des entraînements sur <a href="http://www.handblr.fr">www.handblr.fr</a></li></ul>		
<b>JUDO</b> Jean-Christophe BERTRAND	<a href="mailto:retjc.bertrand@orange.fr">retjc.bertrand@orange.fr</a> 03.87.73.88.60 Site : <a href="http://judo-rurange-montrequoise.blogspot.co">judo-rurange-montrequoise.blogspot.co</a>	Tarifs de 80 à 127 euros selon les activités, tarifs tout compris (cotisation, licence ffjda et cotisation ASCL)
<b>Déroulement :</b> Les R.D.V. sur TATAMIS du dojo de Rurange <ul style="list-style-type: none"><li>- l'éveil judo des 4 ans a lieu tous les lundis de 16h45 à 17h45</li><li>- l'éveil judo des 5 ans a lieu tous les jeudis de 16h45 à 17h45</li><li>- judo enfants 6/9 ans les lundis et jeudis de 17h45 à 18h45</li><li>- judo enfants- 10/13 ans les lundis et jeudis de 18h45 à 19h45</li><li>- judo adultes les mercredis de 20h à 21h30</li><li>- Ju jitsu adolescents/adultes les lundis de 20h à 21h30</li><li>- taïso adultes les jeudis de 9h30 à 10h30</li></ul>		

<b>MARCHE-NORDIQUE</b> <b>Alain KESSLER</b>	<a href="mailto:association.actimarch@gmail.com">association.actimarch@gmail.com</a> 06.08.48.26.50	- base de 3,40€ la séance - Licence annuelle : 27,50 €		
<b>Déroulement :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marche active de 1h 30 avec bâtons sur pistes, chemins, sentiers, circuits,</li> <li>- Groupe de 15 personnes maxi avec participation d'un <b>animateur habilité</b> de la fédération française</li> <li>- Inscription aux séances par trimestre.</li> </ul> <b>◆ Déroulement chaque vendredi de 18 h 00 à 19 h 30</b>				
<b>SPORT VITALITÉ</b> <b>Karine COLLOT</b> <b>Isabelle FERRI</b> <b>Séverine CLAUDE</b>	<a href="mailto:sport.vitalite@gmail.com">sport.vitalite@gmail.com</a> 03.87.58.19.23 06.84.99.85.58 06.80.34.08.82 06.81.27.53.24	- Cotisation annuelle : 130 € enfants 140 € adultes (licence comprise)		
<b>Déroulement :</b> <b>au C.S.C. de Montrequienne</b> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <u>LUNDI</u> Danse modern'jazz avec ANNE  GR 1 17h30 à 18h30 CP / CE1  GR 5 18h30 à 19h30 ADOS  ADULTES 19h30 à 20h30 ADULTES </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <u>JEUDI</u> Hip hop avec MBARKA  GR 2 16h45 à 17h45 CE1-CM1  GR 3 17h45 à 18h45 CM2  GR 4 18h45 à 19h45 PRE-ADOS et ADOS </td> </tr> </table>			<u>LUNDI</u> Danse modern'jazz avec ANNE GR 1 17h30 à 18h30 CP / CE1 GR 5 18h30 à 19h30 ADOS ADULTES 19h30 à 20h30 ADULTES	<u>JEUDI</u> Hip hop avec MBARKA GR 2 16h45 à 17h45 CE1-CM1 GR 3 17h45 à 18h45 CM2 GR 4 18h45 à 19h45 PRE-ADOS et ADOS
<u>LUNDI</u> Danse modern'jazz avec ANNE GR 1 17h30 à 18h30 CP / CE1 GR 5 18h30 à 19h30 ADOS ADULTES 19h30 à 20h30 ADULTES	<u>JEUDI</u> Hip hop avec MBARKA GR 2 16h45 à 17h45 CE1-CM1 GR 3 17h45 à 18h45 CM2 GR 4 18h45 à 19h45 PRE-ADOS et ADOS			
<b>TENNIS</b> <b>Jean-Luc BALTZLI</b>	<a href="mailto:jean-luc.baltzli@wanadoo.fr">jean-luc.baltzli@wanadoo.fr</a> 06.80.06.12.01 Site web <a href="http://www.club.fft.fr/tennis.club.rurange">http://www.club.fft.fr/tennis.club.rurange</a>	Licence FFT ou Tennis loisirs De 40 à 75 €.		
<b>Déroulement :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entraînement des jeunes les samedis matins pour les entrainements adultes contactez Serge au 06.63.47.16.77</li> </ul> Adultes salle dispo : <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ <b>lundi de 16h30 à 18h30</b></li> <li>◆ <b>jeudi de 18h00 à 20h00 &amp; dimanche de 9h00 à 12h00</b></li> </ul> <i>Courts extérieurs en fonction des réservations et du temps.</i>				
<b>VOLLEY</b> <b>Eveline BONNEFOY</b>	<a href="mailto:philippe.bonnefoy2@wanadoo.fr">philippe.bonnefoy2@wanadoo.fr</a> 03.87.73.03.09 06.71.48.23.71	- Licence : 15€/an		
<b>Déroulement :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Volley loisir</b> pour adultes. Ambiance conviviale.</li> </ul> <b>◆ Le jeudi soir de 20 h 00 à 22 h 00 Salle polyvalente de Rurange.</b>				
<b>YOGA</b> <b>Fabienne PAIX</b>	<a href="mailto:fabpaix@orange.fr">fabpaix@orange.fr</a> 03.87.73.91.30 06.74.47.06.93	- 30 euros/trimestre		
<b>Déroulement :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le yoga comporte la pratique de postures, d'exercices respiratoires et une approche de la méditation. « <b>C'est une activité antistress</b> ».</li> </ul> <b>◆ Chaque vendredi de 18h30 à 20h au dojo de Rurange.</b>				
<b>ZUMBA</b>	Pas d'activité en 2017-2018			