Remis à jour le 15/06/2022

ARCAL

Amis pour une Retraite Conviviale Active et Ludique de Thionville et environs

Date	Jour	Lieu RV	Horaire	Thème	Activité
01/06	Mercredi	Parking derrière l'église Notre Dame Thionville	09h	Marche Nordique	Parcours KEDANGE/CANNER, KLANG, HOMBOURG-BUDANGE, Marche de 12,5 km avec dénivelé de 250m. Départ 09h30 du plan d'eau de Kédange. Inscription chez Vital TISSIER au 06 18 17 50 13 au plus tard la veille avant 19h. A la fin de la marche un pique-nique pourra être tiré du sac vers 12h30.
02/06	Jeudi	LED-1, chemin du Leidt- Thionville	9h30 à 11h	Cours d'anglais confirmé	Professeure : Mme GELMETTI Anne Marie. Pour toute information concernant ce cours ou pour toute absence merci de contacter Denis Lang au 06 43 13 89 57.
02/06	Jeudi	Thionville-Koeking 80, rue St Rémy	14h30	Atelier lecture	Animatrice : Mireille SCHMITT tél 06 78 22 30 17 ou gabriel.schmitt2@wanadoo.fr
02/06	Jeudi	Stade Guentrange THIONVILLE	14h à 16h30	Pétanque	Inscription chez Jean-Louis MAIRE tél. 07 68 72 50 29

03/06	Vendredi	Maison des Quartiers 58 allée Bel Air Thionville	9h à 10h 10 à 11h 11 à 12h	Pilâtes (1) Gymnastique Pilâtes (2))	Animatrice Rania CECOTTI. Pour toute information au sujet de cette activité, contacter Sylvain DEMOL 06 79 78 37 33
03/06	Vendredi	LED-1, chemin du Leidt- Thionville	14h à 16h	Atelier Sommeil	Cet atelier est proposé par la CARSAT dans le cadre de nos actions de prévention. Il sera animé par Camille LABAUDE. Pour les inscriptions merci de contacter Laurent SEMIN par courriel : laurent.semin@orange.fr. Toutes les informations se trouvent sur le site de l'Arcal. Tapez sur "activités" puis "activités culturelles" et "atelier du sommeil"
07/06	Mardi	Rdv parking du cimetière Saint François Thionville	14h	Balade Pédestre	OEUTRANGE « Village et Forêt »14h15 départ du parking de l'église d'Oeutrange. Circuit de 5,300 km dénivelé progressif de 70m Inscription chez Sylvain DEMOL 06 79 78 37 33 la veille avant 19h.
08/06	Mercredi	Espace St Nicolas 5 rue St Nicolas THIONVILLE	10h à 12h		Réunion d'information sur le Code de la Route présentée par Didier LEMAIRE, responsable du Centre Municipal d'Éducation Routière de la Ville de THIONVILLE. Inscription auprès de Anne DEMOL Tél 06 81 42 97 78 avant le 06/06/2022
08/06	Mercredi	Parking derrière l'église Notre Dame Thionville	09h	Marche Nordique	Parcours de santé de YUTZ, KNAUF, ILLANGE et FORT Marche de 10,6 km avec dénivelé de 160 m. Départ 09h30 parcours de santé de Yutz. Inscription chez Stéphane BAKOWSKI au 06 13 80 40 48 au plus tard la veille avant 19h. A la fin de la marche un pique-nique pourra être tiré du sac vers 12h30.
09/06	Jeudi	LED-1, chemin du Leidt- Thionville	9h30 à 11h	Cours Anglais Débutant	Professeure : Mme GELMETTI Anne Marie. Pour toute information concernant ce cours ou pour toute absence merci de contacter Denis Lang au tél 06 43 13 89 57

09/06	Jeudi	Rdv parking du cimetière Saint François Thionville	11h 11h15 Départ	Visite journée	VISITE du CHATEAU de PANGE avec déjeuner au restaurant « Auberge du Gros » à SILLY-sur-NIED plus d'info sur le site : « activités" puis "activités culturelles" puis "expositions visite » Les inscriptions accompagnées du chèque de règlement à l'ordre de l'ARCAL sont à adresser à Anne DEMOL 1 place Turenne 57100 THIONVILLE au plus tard le 06/06/2022
09/06	Jeudi	Stade Guentrange THIONVILLE	14h à 16h30	Pétanque	Inscription chez Jean-Louis MAIRE tél. 07 68 72 50 29
10/06	Vendredi	Maison des Quartiers 58 allée Bel Air Thionville	9h à 10h 10 à 11h 11 à 12h	Pilâtes (1) Gymnastique Pilâtes (2)	Animatrice Rania CECOTTI. Pour toute information au sujet de cette activité, contacter Sylvain DEMOL 06 79 78 37 33
10/06	Vendredi	LED-1, chemin du Leidt- Thionville	14h à 16h	Atelier Sommeil	Cet atelier est proposé par la CARSAT dans le cadre de nos actions de prévention. Il sera animé par Camille LABAUDE. Pour les inscriptions merci de contacter Laurent SEMIN par courriel : laurent.semin@orange.fr. Toutes les informations se trouvent sur le site de l'Arcal. Tapez sur "activités" puis "activités culturelles" et "atelier du sommeil"
12/06	Dimanche	Église Saint Maximin THIONVILLE	15h	Concert	L'orchestre SYMPHONIQUE de THIONVILLE sous la Direction de Salvatore PERRI : BEETHOVEN et BRAHMS Prix du billet d'entrée : 10 € à l'entrée. Voir plus d'information dans la rubrique "Activités" puis "Activités Culturelles" puis "concerts"
13/06	Lundi	A.J.B. 1 chemin du Leidt Thionville	8h30 à 12h	Billard	Responsable : Denis LANG Tél 06 43 13 89 57 ou dmc.lang@orange.fr
13/06	Lundi	LED-1, chemin du Leidt- Thionville	14h à 16h	Atelier Peinture	Animateur Lucien THINUS pour l'aquarelle. Tél 06 73 50 95 32 Animatrice Marianne BOUZENDORFFER pour peintures huile et acrylique. Tél 06 26 31 66 17
13/06	Lundi	Espace St Nicolas 5 rue St Nicolas THIONVILLE	14 à 15 h	Atelier Mémoire 'Chauffe Citron'	En partenariat avec le CCAS de Thionville et « Chauffe Citron » nous vous proposons des rendez-vous pour entretenir les capacités cognitives notamment la mémoire. Inscription auprès de Marie-Claude LANG tél 06 36 85 52 52

14/06	**Mardi**	**Rdv parking du cimetière Saint François Thionville**	**14h**	**Balade Pédestre**	**ZOUFFTGEN - 14h20 départ du parking de l'église de Zoufftgen circuit de 6,300 km, dénivelé progressif de 100 m. Inscription chez Sylvain DEMOL 06 79 78 37 33 la veille avant 19h.**
15/06	**Mercredi**	**Parking derrière l'église Notre Dame Thionville**	**9h**	**Marche nordique**	**ELZANGE, VALMESTROFF départ 9h30 Terrain de Foot de Elzange. Marche de 12,6 km avec dénivelé de 180 m. Inscription chez Gilles FRANCI 06 86 67 19 13 au plus tard la veille avant 19h. A la fin de la marche un pique-nique pourra être tiré du sac vers 12h30.**
16/06	**Jeudi**	**LED-1, chemin du Leidt- Thionville**	**9h30 à 11h**	**Cours d'anglais confirmé**	**Professeure : Mme GELMETTI Anne Marie. Pour toute information concernant ce cours ou pour toute absence merci de contacter Denis Lang au 06 43 13 89 57.**
16/06	**Jeudi**	**Stade Guentrange THIONVILLE**	**14h à 16h30**	**Pétanque**	**Inscription chez Jean-Louis MAIRE tél. 07 68 72 50 29**
17/06	**Vendredi**	**Maison des Quartiers 58 allée Bel Air Thionville**	**9h à 10h 10 à 11h 11 à 12h**	**Pilâtes (1) Gymnastique Pilâtes (2)**	**Animatrice Rania CECOTTI. Pour toute information au sujet de cette activité, contacter Sylvain DEMOL 06 79 78 37 33**
17/06	**Vendredi**	**LED-1, chemin du Leidt- Thionville**	**14h à 16h**	**Atelier Sommeil**	**Cet atelier est proposé par la CARSAT dans le cadre de nos actions de prévention. Il sera animé par Camille LABAUDEPour les inscriptions merci de contacter Laurent SEMIN par courriel : laurent.semin@orange.fr. Toutes les informations se trouvent sur le site de l'Arcal. Tapez sur activités puis activités culturelles et atelier du sommeil**
20/06	**Lundi**	**A.J.B. 1 chemin du Leidt Thionville**	**8h30 à 12h**	**Billard**	**Responsable : Denis LANG Tél 06 43 13 89 57 ou dmc.lang@orange.fr**
20/06	**Lundi**	**Espace St Nicolas 5 rue St Nicolas THIONVILLE**	**14 à 15 h**	**Atelier Mémoire 'Chauffe Citron'**	**En partenariat avec le CCAS de Thionville et « Chauffe Citron » nous vous proposons des rendez-vous pour entretenir les capacités cognitives notamment la mémoire. Inscription auprès de Marie Claude LANG tél 06 36 85 52 52**

21/06	**Mardi**			**Balade Pédestre**	**EXCEPTIONNEMENT PAS DE MARCHE CE JOUR**
22/06	**Mercredi**	**Parking derrière l'église Notre Dame Thionville**	**9h**	**Marche nordique**	**ALGRANGE La Bellevue, Pelouses calcaires départ 9h30 à la grotte de la vierge d'Algrange Marche de 12,6 km avec dénivelé de 270 m. Inscription chez Gilles FRANCI 06 86 67 19 13 au plus tard la veille avant 19h. A la fin de la marche un pique-nique pourra être tiré du sac vers 12h30.**
23/06	**Jeudi**	**LED-1, chemin du Leidt- Thionville**	**9h30 à 11h**	**Cours Anglais Débutant**	**Professeure : Mme GELMETTI Anne Marie. Pour toute information concernant ce cours ou pour toute absence merci de contacter Denis Lang au tél 06 43 13 89 57**
23/06	**Jeudi**	**Stade Guentrange THIONVILLE**	**14h à 16h30**	**Pétanque**	**Inscription chez Jean-Louis MAIRE tél. 07 68 72 50 29**
23/06	**Jeudi**	**Thionville-Koeking 80, rue St Rémy**	**14h30**	**Jeux de Société**	**Animatrice Arlette SCHWENCK tél 06 86 84 42 96 ou 03 82 56 34 63**
24/06	**Vendredi**	**Maison des Quartiers 58 allée Bel Air Thionville**	**9h à 10h 10 à 11h 11 à 12h**	**Pilâtes (1) Gymnastique Pilâtes (2)**	**Animatrice Rania CECOTTI. Pour toute information au sujet de cette activité, contacter Sylvain DEMOL 06 79 78 37 33**
24/06	**Vendredi**	**LED-1, chemin du Leidt- Thionville**	**14h à 16h**	**Atelier Sommeil**	**Cet atelier est proposé par la CARSAT dans le cadre de nos actions de prévention. Il sera animé par Camille LABAUDE Pour les inscriptions merci de contacter Laurent SEMIN par courriel : laurent.semin@orange.fr. Toutes les informations se trouvent sur le site de l'Arcal. Tapez sur "activités" puis "activités culturelles" et "atelier du sommeil"**
27/06	**Lundi**	**A.J.B. 1 chemin du Leidt Thionville**	**8h30 à 12h**	**Billard**	**Responsable : Denis LANG Tél 06 43 13 89 57 ou dmc.lang@orange.fr**

28/06	**Mardi**	**Rdv parking du cimetière Saint François Thionville**	**14h**	**Balade Pédestre**	**AMNEVILLE - Zone de Loisir d'Amnéville, 14h30 départ devant le Casino, circuit de 7 km entre parc et lac. Dénivelé de 70m Inscription chez Sylvain DEMOL 06 79 78 37 33 la veille avant 19h.**
29/06	**Mercredi**	**Parking derrière l'église Notre Dame Thionville**	**9h**	**Marche Nordique**	**DUDELANGE - Marche de 12 km sur le crassier avec dénivelé de 150m. environ. Départ 09h30 parking à côté du terrain de sport, rue Reiteschkopp de DUDELANGE. Inscription chez Vital TISSIER au 06 18 17 50 13 au plus tard la veille avant 19h. A la fin de la marche un pique-nique pourra être tiré du sac vers 12h30.**
30/06	**Jeudi**	**LED-1, chemin du Leidt- Thionville**	**9h30 à 11h**	**Cours d'anglais confirmé**	**Professeure : Mme GELMETTI Anne Marie. Pour toute information concernant ce cours ou pour toute absence merci de contacter Denis Lang au 06 43 13 89 57.**
30/06	**Jeudi**	**Parc du Château de Volkrange**	**11h30**	**FETE de l'ETE** **Pique-nique et pétanque**	**L'ARCAL vous propose un pique-nique avec repas tiré du sac. Pétanque et Jeux de cartes l'après-midi. L'apéritif, les boissons et le café seront offerts par l'Arcal. Inscription avant le 27/06/22, auprès de Arlette SCHWENCK au 06 86 84 42 96 ou par mail : schwenck.arlette@orange.fr Rendez-vous entre le plan d'eau et les aires de jeux, au fond du parc**
					Dès à présent, vous pouvez noter dans vos agendas
03/07	**Dimanche**	**Salle de l'Adagio Place Marie Louise Thionville**	**11h**	**Concert (inscription à faire rapidement)**	**Chansons françaises : "la Vie, le Chant et l'Amour" par le Chœur de l'Allegrette de Thionville. Chef de chœur : Salvatore Perri. Voir affiche dans " Activité" puis "Activités culturelles' et "Concerts"**
06/07	**Mercredi**	**Parking 3 place de l' Église à VERNY**	**9h**	**Randonnée**	**Parcours à découvrir sur notre site : "Activités sportives" puis "Marches" et "Randonnées pédestres". Inscription chez Serge LORRAIN, avant le dimanche 3 juillet midi au plus tard, tél 06 03 21 93 35. Le déjeuner pourra être partagé avec nos amis Arcaliens non marcheurs et les marcheurs de l'après midi au restaurant.**
03/08	**Mercredi**				**SORTIE DECOUVERTE DE NANCY**