Mis à jour le 20 mai 2023 par Anne et Sylvain Demol

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

Samedi 13 mai 2023, Assemblée Générale de l'ARCAL Thionville et environs. Découvrez le déroulement de cette journée sur le site internet avec son bulletin d'inscription : cliquez sur l'onglet "Activités" puis l'onglet "Assemblée Générale"

Date	Jour	Lieu RV	Horaire	Thème	Activité
02/05	Mardi	Parking cimetière Saint François Thionville	14h	Balade Pédestre 2 groupes de marcheurs	- 1er groupe de FIXEM à FAULBACH : 8 Km, avec 80m de dénivelé. Départ 14h20, parking rue des vignes à FIXEM. - 2ème groupe de FAULBACH à SEMMING 4,2 Km avec 60m de dénivelé. Départ 14h20 rue des Vergers. Inscription chez Sylvain DEMOL au 06 79 78 37 33 la veille avant 19h.

02/05	Mardi	LED-1 chemin du Leidt Thionville	14h à 16h	Atelier Peinture	- Pour l'aquarelle : animateur Lucien THINUS tél. 06 73 50 95 32 - Pour peintures huile et acrylique: animatrice Marianne BOUZENDORFFER tél. 06 26 31 66 17
03/05	Mercredi	Parking derrière l'église Notre Dame Thionville	13h30	Marche Nordique	Parc de Loisirs d'Amnéville. Départ 14h du parking du Zoo. Marche de 11km avec 170m de dénivelé. Inscription chez Marie-Thérèse CLAEYMAN tél 06 72 23 95 17 au plus tard la veille.
04/05	Jeudi	THIONVILLE Stade de Guentrange	13h45	Pétanque	Inscription chez Jean-Louis MAIRE Tél 07 68 72 50 29
05/05	Vendredi	Maison des Quartiers 58 allée Bel Air Thionville	8h55 à 09h50 09h55 à 10h50 10h55 à 11h50	Pilates (1) Gymnastique Pilates (2)	Animatrice Rania CECOTTI. Pour toute information au sujet de cette activité, contacter Sylvain DEMOL tél. 06 79 78 37 33
09/05	Mardi	Parking cimetière Saint François Thionville	14h	Balade Pédestre 2 groupes de marcheurs	De ANGEVILLERS vers ROCHONVILLERS - 1er groupe 8,2 Km avec 60m de dénivelé. - 2ème groupe 6 Km avec 40m de dénivelé Départ 14h15 parking du cimetière d'Angevillers, 1 rue de Rochonvillers. Inscription chez Sylvain DEMOL au 06 79 78 37 33 la veille avant 19h.
10/05	Mercredi	Parking derrière l'église Notre Dame Thionville	9h	Marche Nordique	Depuis la grotte d'ALGRANGE vers les pelouses calcaires et la Bellevue. Départ 9h30 de la grotte d'ALGRANGE. Marche de 12km avec 280m de dénivelé. Un pique-nique tiré du sac aura lieu en fin de marche vers 12h30 Inscription chez Vital TISSIER au 06 18 17 50 13 au plus tard la veille.
11/05	Jeudi	LED-1 chemin du Leidt Thionville Salle 4	14 à15h 15h10 à 16h10	Cours Anglais Niveau confirmés Niveau intermédiaires	Professeure : Madame Doris PONZONI. Pour toute information concernant cette activité ou pour toute absence merci de contacter Denis LANG au 06 36 85 52 52.

11/05	Jeudi	THIONVILLE Stade de Guentrange	13h45	Pétanque	Inscription chez Jean-Louis MAIRE Tél 07 68 72 50 29
11/05	Jeudi	Thionville-Koeking 80 rue Saint Rémy	14h	Jeux de Société et Scrabble en duplicate	Inscription: - chez Arlette SCHWENCK tél 06 86 84 42 96 ou 03 82 56 34 63 - et chez Josiane WEBER tél. 06 80 55 73 08 pour le scrabble en duplicate
12/05	Vendredi	Maison des Quartiers 58 allée Bel Air Thionville	8h55 à 09h50 09h55 à 10h50 10h55 à 11h50	Pilates (1) Gymnastique Pilates (2)	Animatrice Rania CECOTTI. Pour toute information au sujet de cette activité, contacter Sylvain DEMOL tél. 06 79 78 37 33
13/05	Samedi	Salle du Val Marie THIONVILLE 16 chemin du Kem	10h30	Assemblée Générale Ordinaire	Assemblée Générale Ordinaire de notre association. Le verre de l'amitié sera offert par l'ARCAL à l'issue de l'assemblée et pour ceux qui le souhaitent, il sera possible de partager le déjeuner. Voir détails dans l'onglet "Activités" puis l'onglet "Assemblée Générale"
15/05	Lundi	AJB 1 chemin du Leidt Thionville	8h30 à12h	Billard	Responsable : Denis LANG tél. 06 36 85 52 52. ou dmc.lang@orange.fr
15/05	Lundi	Espace St Nicolas 5 rue St Nicolas THIONVILLE	14h à 17h		Atelier Pâtisserie : Fête des Mères, spécial "Pavlova" ou le léger mariage de la meringue et des fruits. Voir le détail de l'atelier sur le site internet dans "Activités" puis "Activités festives" puis dans "atelier Pâtisserie". inscription et règlement chez Anne DEMOL, 1 place Turenne 57100 THIONVILLE tél 06 81 42 97 78 avant le 06/05/23

16/05	Mardi	LED-1 chemin du Leidt Thionville Salle 4	9h30 à 11h30	Atelier Sommeil	Le sommeil, le comprendre pour mieux le gérer" en partenariat avec l'association Brain UP et la Carsat. - inscription auprès de Laurent SEMIN tel 07 86 30 29 14 Places limitées. Voir détails dans "Activités" puis "Activités culturelles" et "Atelier Sommeil"
16/05	Mardi	Parking cimetière Saint François Thionville	14h	Balade Pédestre 2 groupes de marcheurs	GARCHE les Cigognes - 1er groupe 7,7 Km avec 60m de dénivelé. - 2ème groupe 4,8 Km avec 40m de dénivelé Départ 14h15 GARCHE rue du Stade (parking du Cimetière) Inscription chez Sylvain DEMOL au 06 79 78 37 33 la veille avant 19h.
17/05 ou 31/05	Mercredi	Espace Saint Nicolas 5 rue St Nicolas THIONVILLE	10h à 11h30	Atelier Informatique en partenariat avec le PUZZLE	Thème : Utilisation des Navigateurs WEB et Moteurs de Recherche Pas de matériel à apporter – Ordinateurs à disposition Inscription: Tél 03 82 53 23 72 (espace St Nicolas)
17/05	Mercredi	Parking derrière l'église Notre Dame Thionville	9h	Marche Nordique	BOUST départ 9h30 de l'étang de BOUST situé en bas du village en limite de la forêt de Garche. Marche de 12km avec 160m de dénivelé. Pique-nique tiré du sac en fin de marche vers 12h30 Inscription chez Vital TISSIER au 06 18 17 50 13 au plus tard la veille.
18/05	Jeudi	Kuntzig, Salle de l'Hexagone (derrière Mairie)	De 8 h à 13h	Marche gourmande	"Marche des Trois Clériaux" organisée par la Confrérie Saint Nicolas de Yutz. 2 circuits proposés 7,3km et 10,3Km. Participation 2 €
19/05	Vendredi	Maison des Quartiers 58 allée Bel Air Thionville		Pilates (1) Gymnastique Pilates (2)	SALLE NON DISPONIBLE

19/05	Vendredi	LED-1 chemin du Leidt Thionville Salle 4	14 à15h 15h10 à 16h10	Cours Anglais Niveau confirmés Niveau intermédiaires	Professeure : Madame Doris PONZONI. Pour toute information concernant cette activité ou pour toute absence merci de contacter Denis LANG au 06 36 85 52 52.
22/05	Lundi	AJB 1 chemin du Leidt Thionville	8h30 à12h	Billard	Responsable : Denis LANG tél. 06 36 85 52 52. ou dmc.lang@orange.fr
22/05	Lundi	LED-1 chemin du Leidt Thionville	14h à 16h	Atelier Mémoire Mensuel	Stéphanie MARX vous propose un atelier mémoire mensuel d'une durée de 2 heures. Coût 10€ par personne à régler sur place. Pour toute information concernant cet atelier merci de contacter le 06 62 80 57 16
23/05	Mardi	LED-1 chemin du Leidt Thionville Salle 4	9h30 à 11h30	Atelier Sommeil	"Le sommeil, le comprendre pour mieux le gérer" en partenariat avec l'association Brain UP et la Carsat. inscription auprès de Laurent SEMIN tel 07 86 30 29 14 Places limitées. Voir détails dans "Activités" puis "Activités culturelles" et "Atelier Sommeil"
23/05 au 25/05	Mardi Mercredi Jeudi			Séjour de Randonnée dans les Vosges du Nord	Voir le Détail sur le site internet dans " Voyages-Tourisme" puis "2023" Complet
25/05	Jeudi	Thionville-Koeking 80 rue Saint Rémy	14h	Atelier Lecture	Animatrice : Mireille SCHMITT tél. 06 78 22 30 17 ou gabriel.schmitt2@wanadoo.fr - Voir le compte-rendu dans "activités culturelles"
25/05	Jeudi	LED-1 chemin du Leidt Thionville Salle 4	14 à15h 15h10 à 16h10	Cours Anglais Niveau confirmés Niveau intermédiaires	Professeure : Madame Doris PONZONI. Pour toute information concernant cette activité ou pour toute absence merci de contacter Denis LANG au 06 36 85 52 52.
25/05	Jeudi	THIONVILLE Stade de Guentrange	13h45	Pétanque	Inscription chez Jean-Louis MAIRE Tél 07 68 72 50 29

26/05	Vendredi	Maison des Quartiers 58 allée Bel Air Thionville	8h55 à 09h50 09h55 à 10h50 10h55 à 11h50	Pilates (1) Gymnastique Pilates (2)	Animatrice Rania CECOTTI. Pour toute information au sujet de cette activité, contacter Sylvain DEMOL tél. 06 79 78 37 33
30/05	Mardi	LED-1 chemin du Leidt Thionville Salle 4	9h30 à 11h30	Atelier Sommeil	"Le sommeil, le comprendre pour mieux le gérer" en partenariat avec l'association Brain UP et la Carsat. inscription auprès de Laurent SEMIN tel 07 86 30 29 14 Places limitées. Voir détails dans "Activités" puis "Activités culturelles" et "Atelier Sommeil"
30/05	Mardi	Parking cimetière Saint François Thionville	14h	1ère Balade Pédestre	Départ 14h15 du parking de l'aire de détente du bois d'Elange (face au parcours de santé) Boucle de 8Km dans la forêt communale de Thionville, via le Crève-Cœur et la Croix Hépich. Dénivelé 45m en pente douce. Inscription chez Jean Louis MAIRE au 07 68 72 50 29 la veille avant 19h.
30/05	Mardi	Parking derrière l'AMPHY de Yutz	14 h	2° Balade Pédestre plus courte, et plus douce	Départ 14h de l'Amphy pour une marche de 5Km sans aucun dénivelé à l'Aéroparc et Yutz Cité. Inscription chez Marie Claude Lang la veille, tél 06 36 85 52 52
31/05	Mercredi	Centre Municipal d'Éducation Routière 11 rue St Hubert Thionville	9h30 à 11h		Animateur Didier LEMAIRE responsable du Centre d'éducation routière. Le code de la route avec ses nouveaux panneaux et la ceinture de sécurité. Inscription chez MF Argenson tél. 03 82 88 42 14
31/05	Mercredi	Parking derrière l'église Notre Dame Thionville	9h	Marche Nordique	Marche entre Ranguevaux et Neufchef de 12km avec 130m de dénivelé. Départ 9h30 du Cimetière de Ranguevaux. Pique-nique tiré du sac en fin de marche vers 12h30. Inscription chez Gilles Franci au 06 86 67 19 13 au plus tard la veille.
31/05	Mercredi	LED-1 chemin du Leidt Thionville Salle 4	14H à 16h	Atelier Sommeil	"Le sommeil, le comprendre pour mieux le gérer" en partenariat avec l'association Brain UP et la Carsat. inscription auprès de Laurent SEMIN tel 07 86 30 29 14 Places limitées. Voir dans "Activités" puis "Activités culturelles" et "Atelier Sommeil"

Dès à présent, vous pouvez noter dans vos agendas

15/06	Jeudi	LED-1 chemin du Leidt Thionville Salle 1	14h30	Conférence	Conférence de Monsieur DUHAMEL, membre de UFC-QUE CHOISIR de THIONVILLE sur le thème du TOURISME, voyages train-bateau-avion-séjour. Garanties annulation-assurance, rapatriement, etc
20/06 ou 28/06	Mardi Mercredi	Espace Saint Nicolas 5 rue St Nicolas THIONVILLE	10h à 11h30	Atelier Informatique en partenariat avec le PUZZLE	Thème : la sécurité des données sur Internet Pas de matériel à apporter – Ordinateurs à disposition Inscription : Tél 03 82 53 23 72 (espace St Nicolas)
27/06 et 28/06	Mardi et Mercredi			Sortie en ALSACE secteur OBERNAI	Voir le détail de la sortie sur le site internet dans "Voyages-Tourisme" puis "2023". COMPLET
30/08 et 31/08	Mercredi et Jeudi			Sortie COBLENCE et RÜDESHEIM	Voir le détail de la sortie sur le site internet dans « Voyages-Tourisme » puis « 2023 »
20/09 au 2/09				Découverte de la TOSCANE	Notre prochain voyage spécialement conçu pour vous, en collaboration avec Euro Moselle Loisirs Découverte de la TOSCANE: PARME, SIENNE, PISE, FLORENCE, LUCCA, "CINQUE TERRE"... et MILAN. Voir le détail sur le site internet dans "Voyages Tourisme" puis "2023". COMPLET