

Mis à jour le 28 septembre 2025 par Anne et Sylvain Demol

ARCAL

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



Date	Jour	Lieu RV	Horaire	Thème	Activité
01/10/25	Mercredi	Parking derrière l'église N.D THIONVILLE	13h30	Marche Nordique	Autour des gravières de SENTZICH 12km dénivelé 100m. Départ 14h stade de foot de Cattenom Inscription chez Vital TISSIER tél 06 18 17 50 13 au plus tard la veille.
02/10/25	Jeudi	12 rue du Rhin THIONVILLE	14h	Pétanque	Inscription chez Jean Marie FROELIGER Tél : 06 85 60 52 84
02/10/25	Jeudi	LED 1 chemin du Leidt THIONVILLE	13h30 à 14h30 14h30 à 15h30 15h30 à 16h30	Cours d'Anglais Groupe avancé 1 Groupe avancé 2 Groupe débutant	Professeure : Anne Marie GELMETTI Pour toute information concernant cette activité ou pour toute absence merci de contacter Marie Thérèse GUILLEMOT au 06 47 95 92 74 ou jm.guillemot01@orange.fr
03/10/25	Vendredi	LED 1 chemin du Leidt THIONVILLE	10h à 12h 13h30 à 15h30	Informatique « Confirmés » « Débutants » GRATUIT	ANIMATEUR : JB FAUVAGE . Cet atelier est pris en charge par la Carsat Pour toute absence, merci de contacter Laurent SEMIN laurent.semin@orange.fr

03/10/25	Vendredi	Maison des Quartiers 58 allée Bel-Air THIONVILLE	8h55 à 9h50 9h55 à 10h50 10h55 à 11h50	Pilâtes 1 Gymnastique Pilâtes 2.	Animatrice Rania CECOTTI. Pour toute information au sujet de cette activité contacter Sylvain DEMOL tél 06 79 78 37 33 ou sdemol@free.fr
06/10/25	Lundi	AJB 1 chemin du Leidt THIONVILLE	14h à 16h	Atelier Mémoire Sur 10 ateliers différents GRATUIT	Cet atelier est proposé par la Carsat dans le cadre de nos actions de prévention. Il est réservé aux personnes qui n'ont pas eu la chance d'y participer antérieurement et qui s'engagent à suivre un maximum de ces 10 séances. Il est animé par Stéphanie MARX
06/10/25	Lundi	AJB 1 chemin du Leidt THIONVILLE	8h30 à 12h	Billard	Responsable Sylvain DEMOL, pour le contacter tél 06 79 78 37 33 ou sdemol@free.fr
06/10/25	Lundi	80 rue Saint Rémy Thionville-Koeking	9h30 à 11h	Danse en ligne avec Rémy VINGERT	Danse en ligne : Responsable Sylvie LOCH tél 06 60 36 51 15 ou mail : sylvie.loch@wanadoo.fr
07/10/25	Mardi	Parking cimetièrè St François THIONVILLE	14 h	Balade Pédestre	De FIXEM à FAULBACH. Départ 14h30 du parking rue des Vignes Fixem. Marche de 8 Km et dénivélé de 80 m. Inscription Sylvain DEMOL par SMS 06 79 78 37 33 la veille avant 19h
07/10/25	Mardi	Gymnase rue du centre commercial ILLANGE	14h	Petite Marche	Circuit à ILLANGE. Inscription chez Marie Claude LANG tél 06 36 85 52 52 la veille avant 19h.
07/10/25	Mardi	Salle du Casino de THIONVILLE	19h Entrée Libre	Contre la sclérose en plaque	« Franchir l'Everest » avec Anita FATIS contre la sclérose en plaques. Rencontre à l'initiative du Rotary
08/10/25	Mercredi	Parking derrière l'église N.D THIONVILLE	13h30	Marche Nordique	BASSE HAM. Départ 14h du parking piscine de Basse Ham. Marche de 11,5 Km et sans dénivélé. Inscription Gilles FRANCI par SMS 06 86 67 19 13 la veille av. 19h

09/10/25	Jeudi	80 rue Saint Rémy Thionville-Koeking	14h30	Atelier Lecture	Animatrice : Mireille SCHMITT Tél 06 78 22 30 17 ou gabriel.schmitt2@wanadoo.fr voir le compte rendu dans « activités culturelles »
09/10/25	Jeudi	12 rue du Rhin THONVILLE	14h	Pétanque	Inscription chez Jean Marie FROELIGER Tél : 06 85 60 52 84
09/10/25	Jeudi	LED 1 chemin du Leidt THIONVILLE	13h30 à 14h30 14h30 à 15h30 15h30 à 16h30	Cours d'Anglais Groupe avancé 1 Groupe avancé 2 Groupe débutant	Professeure : Anne Marie GELMETTI Pour toute information concernant cette activité ou pour toute absence merci de contacter Marie Thérèse GUILLEMOT au 06 47 95 92 74 ou jm.guillemot01@orange.fr
10/10/25	Vendredi	LED 1 chemin du Leidt THIONVILLE	10h à 12h 13h30 à 15h30	Informatique « Confirmés » « Débutants » GRATUIT	ANIMATEUR : JB FAUVAGE Cet atelier est pris en charge par la Carsat Pour toute absence, merci de contacter Laurent SEMIN laurent.semin@orange.fr
10/10/25	Vendredi	Maison des Quartiers 58 allée Bel-Air THONVILLE	8h55 à 9h50 9h55 à 10h50 10h55 à 11h50	Pilâtes 1 Gymnastique Pilâtes 2	Animatrice Rania CECOTTI. Pour toute information au sujet de cette activité contacter Sylvain DEMOL tél 06 79 78 37 33 ou sdemol@free.fr
13/10/25	Lundi	AJB 1 chemin du Leidt THIONVILLE	14h à 16h	Atelier Mémoire Sur 10 ateliers différents GRATUIT	Cet atelier est proposé par la Carsat dans le cadre de nos actions de prévention. Il est réservé aux personnes qui n'ont pas eu la chance d'y participer antérieurement et qui s'engagent à suivre un maximum de ces 10 séances. Il est animé par Stéphanie MARX
13/10/25	Lundi	AJB 1 chemin du Leidt THIONVILLE	8h30 à 12h	Billard	Responsable Sylvain DEMOL, pour le contacter tél 06 79 78 37 33 ou sdemol@free.fr
13/10/25	Lundi	80 rue Saint Rémy Thionville-Koeking	9h30 à 11h	Danse en ligne	Danse en ligne : dirigée par Rémy VINGERT Responsable Sylvie LOCH tél 06 60 36 51 15 ou mail : sylvie.loch@wanadoo.fr

13/10/25	Lundi	LED 1 chemin du Leidt THIONVILLE	14h à 16h	Atelier Peinture	Animatrice : Marianne BOUZENDORFFER Tél : 06 26 31 66 17
14/10/25	Mardi	Parking cimetièrè St François THIONVILLE	14 h	Balade Pédestre	Autour de METZERESCHE. Départ 14h30 du parking du cimetièrè rte de Kédange. Marche de 8,4 Km et dénivèlé de 70 m. Inscription Sylvain DEMOL par SMS 06 79 78 37 33 la veille avant 19h
14/10/25	Mardi	La Marina 26 rue de la Digue Thionville	14h	Petite Marche	Bords de Moselle vers Uckange. Inscription chez Marie Claude LANG tél 06 36 85 52 52 la veille avant 19h.
15/10/25	Mercredi	Parking derrière l'église N.D THIONVILLE	13h30	Marche Nordique	VECKRING 11km dénivèlé 250m Départ 14h parking fort du Hackenberg Inscription chez Vital TISSIER tél 06 18 17 50 13 au plus tard la veille.
16/10/25	Jeudi	12 rue du Rhin THIONVILLE	14h	Pétanque	Inscription chez Jean Marie FROELIGER Tél : 06 85 60 52 84
16/10/25	Jeudi	80 rue Saint Rémy Thionville-Koeking	14h30	Jeux de société	Inscription chez Arlette SCHWENCK Tél 06 86 84 42 96
16/10/25	Jeudi	LED 1 chemin du Leidt THIONVILLE	13h30 à 14h30 14h30 à 15h30 15h30 à 16h30	Cours d'Anglais Groupe avancé 1 Groupe avancé 2 Groupe débutant	Professeure : Anne Marie GELMETTI Pour toute information concernant cette activité ou pour toute absence merci de contacter Marie Thérèse GUILLEMOT au 06 47 95 92 74 ou jm.guillemot01@orange.fr
17/10/25	Vendredi	LED 1 chemin du Leidt THIONVILLE	10h à 12h 13h30 à 15h30	Informatique « Confirmés » « Débutants »	ANIMATEUR : JB FAUVAGE Cet atelier est pris en charge par la Carsat Pour toute absence, merci de contacter Laurent SEMIN laurent.semin@orange.fr

17/10/25	Vendredi	Maison des Quartiers 58 allée Bel-Air THIONVILLE	8h55 à 9h50 9h55 à 10h50 10h55 à 11h50	Pilâtes 1 Gymnastique Pilâtes 2	Animatrice Rania CECOTTI. Pour toute information au sujet de cette activité contacter Sylvain DEMOL tél 06 79 78 37 33 ou sdemol@free.fr
17/10/25	Vendredi	LED 1 chemin du Leidt THIONVILLE	14h30 à 15h30	Conversation en langue espagnol	Tous les 3 ^{ème} vendredi du mois, organisatrice et animatrice : elvira.hamelain@gmail.com
19/10/25	Dimanche	Église Saint Pierre THIONVILLE	16h	Concert : Chœur l'ALLÉGRETTEE et 3 autres choeurs	CONCERT POUR LES 60 ANS du Chœur l'ALLÉGRETTE. Voir affiche du concert et conditions pour réserver d'avance dans ses billets d'entrée 15€ au lieu de 18€ sur notre site dans «Activités» puis «Activités culturelles» et «Concert-Théâtre»
20/10/25	Lundi	AJB 1 chemin du Leidt THIONVILLE	8h30 à 12h	Billard	Responsable Sylvain DEMOL, pour le contacter tél 06 79 78 37 33 ou sdemol@free.fr
20/10/25	Lundi	AJB 1 chemin du Leidt THIONVILLE	14h à 16h	Atelier Mémoire Sur 10 ateliers différents GRATUIT	Cet atelier est proposé par la Carsat dans le cadre de nos actions de prévention. Il est réservé aux personnes qui n'ont pas eu la chance d'y participer antérieurement et qui s'engagent à suivre un maximum de ces 10 séances. Il est animé par Stéphanie MARX
21/10/25	Mardi	Parking cimetièrre St François THIONVILLE	14 h	Balade Pédestre	ESCHERANGE MOLVANGE 14h30 RV parking mairie de ESCHERANGE Marche de 7,5 Km et dénivelé de 160 m. Bâtons de marche conseillés. Inscription : Sylvain DEMOL par SMS 06 79 78 37 33 la veille avant 19h
21/10/25	Mardi	RV devant Décathlon	14h	Petite Marche	Autour de KNAUF. Inscription chez Marie Claude LANG tél 06 36 85 52 52 la veille avant 19h.
22/10/25	Mercredi			Randonnée	Randonnée avec Serge LORRAIN Plus d'information ultérieurement sur notre site internet dans « Marches » et «Randonnée »

23/10/25	Jeudi	« Le P'tit Bistrot » 75 Grand 'Rue METZERVISSE	12h30		Déjeuner suivi d'un après-midi JEU de QUILLES participation demandée 52 € Une boisson sera offerte durant l'après midi. Inscription et règlement auprès de Arlette SCHWENCK Tél 06 86 84 42 96 1 rue de Madrid 57970 YUTZ
23/10/25	Jeudi	12 rue du Rhin THONVILLE	14h	Pétanque	Inscription chez Jean Marie FROELIGER Tél : 06 85 60 52 84
23/10/25	Jeudi	LED 1 chemin du Leidt THIONVILLE	13h30 à 14h30 14h30 à 15h30 15h30 à 16h30	Cours d'Anglais Groupe avancé 1 Groupe avancé 2 Groupe débutant	Professeure : Anne Marie GELMETTI Pour toute information concernant cette activité ou pour toute absence merci de contacter Marie Thérèse GUILLEMOT au 06 47 95 92 74 ou jm.guillemot01@orange.fr
24/10/25	Vendredi	LED 1 chemin du Leidt THIONVILLE	10h à 12h 13h30 à 15h30	Informatique « Confirmés » « Débutants »	ANIMATEUR : JB FAUVAGE Cet atelier est pris en charge par la Carsat Pour toute absence, merci de contacter Laurent SEMIN laurent.semin@orange.fr
27/10/25	Lundi	AJB 1 chemin du Leidt THIONVILLE	8h30 à 12h	Billard	Responsable Sylvain DEMOL, pour le contacter tél 06 79 78 37 33 ou sdemol@free.fr
27/10/25	Lundi	AJB 1 chemin du Leidt THIONVILLE	14h à 16h	Atelier Mémoire	Stéphanie MARX vous propose un atelier mémoire mensuel d'une durée de 2 h Coût 10 € par personne à régler sur place. Pour toute information concernant cet atelier, merci de contacter le 06 62 80 57 16
28/10/25	Mardi	Parking cimetièrè St François THONVILLE	14 h	Balade Pédestre	KUNTZIG à DISTROFF 14h30 RV parking cimetièrè rue des Romains. Marche de 8,7 Km et dénivèlé de 90 m. Inscription Sylvain DEMOL par SMS 06 79 78 37 33 la veille avant 19h
28/10/25	Mardi	RV centre aquatique rue de la Loire BASSE HAM	14h	Petite Marche	BASSE HAM. Inscription chez Marie Claude LANG tél 06 36 85 52 52 la veille avant 19h.

29/10/25	Mercredi	Parking derrière l'église N.D THIONVILLE	13h30	Marche Nordique	Autour du STROMBERG 11,4 km dénivélé 260m Départ 14h plateforme au-dessus du Stromberg Inscription chez Vital TISSIER tél 06 18 17 50 13 au plus tard la veille.
30/10/25	Jeudi	12 rue du Rhin THIONVILLE	14h	Pétanque	Inscription chez Jean Marie FROELIGER Tél : 06 85 60 52 84
30/10/25	Jeudi	LED, 1 chemin du Leidt THIONVILLE	13h30 à 14h30 14h30 à 15h30 15h30 à 16h30	Cours d'Anglais Groupe avancé 1 Groupe avancé 2 Groupe débutant	Professeure : Anne Marie GELMETTI Pour toute information concernant cette activité ou pour toute absence merci de contacter Marie Thérèse GUILLEMOT au 06 47 95 92 74 ou jm.guillemot01@orange.fr
31/10/25	Vendredi	LED, 1 chemin du Leidt THIONVILLE	10h à 12h 13h30 à 15h30	Informatique « Confirmés » « Débutants »	ANIMATEUR : JB FAUVAGE Cet atelier est pris en charge par la Carsat Pour toute absence, merci de contacter Laurent SEMIN laurent.semin@orange.fr

Dès à présent, vous pouvez noter dans vos agendas

08/11/25	Samedi	Cinéma KINÉPOLIS	18h30	Concert	Concert en direct du Métropolitain Opéra de NEW YORK Voir dans « Activités » puis « Activités culturelles » puis « Concert-Théâtre »
22/11/25	Samedi	Maison de Quartier 81A rue Dupont des Loges THIONVILLE	18h30		SOIRÉE BEAUJOLAIS NOUVEAU : repas dînatoire : Coût 26 € par personne. Les inscriptions accompagnées du chèque de règlement à l'ordre de l'Arcal sont à adresser à Arlette SCHWENCK 1 rue de Madrid 57970 YUTZ avant le 17/11/25

<p>24/11 et 25/11/25</p>	<p>Au choix : Lundi après-midi ou mardi matin</p>	<p>Espace Saint Nicolas 5 rue Saint Nicolas THONVILLE</p>	<p>Lundi 14h à 17h ou Mardi 9h à 12h</p>	<p>Atelier Pâtisserie</p> 	<p>Alain GERBER nous propose un atelier « petits gâteaux de Noël » Sur place nous réaliserons 3 sortes des traditionnels Spritz. Pour plus d'information allez sur le site, dans « activités » puis « activités festives » et « atelier pâtisserie » les inscriptions accompagnées du chèque de règlement à l'ordre de l'Arcal sont à adresser à Anne DEMOL 1 place Turenne THIONVILLE avant le 14/11/25</p>
<p>04/12/25</p>	<p>Jeudi</p>		 	 	<p>2025 ANNÉE ART - DÉCO à NANCY Sortie en autobus, Départ 8h15 parking St François THONVILLE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Découverte des plus belles demeures École de Nancy - Déjeuner à la Brasserie Excelsior - Visite guidée du Musée des Beaux-Arts + collection DAUM - Petite promenade à la Découverte des trésors cachés de l'Art Déco, de la place Carrière afin de découvrir les illuminations de Noël <p>17h30-18h départ pour THIONVILLE Renseignements Marie-Hélène MULLER tél. 06 21 61 22 87, avenue Saint Exupéry n°12, 57100 THIONVILLE. COMPLET</p>

<p>25/03/26 au 28/03/26</p>	<p>Mardi au Samedi</p>				<p>ESCAPADE ROYALE À VIENNE Voir le programme proposé et le bulletin d'inscription dans le site sous onglet « Voyages-Tourisme » puis « 2026 » Notre guide sera André BECHERAND, excellent guide que nous avons déjà apprécié lors du voyage « Les Trains Suisses » Chaque participant aura son audio-guide. Inscription = liste d'attente</p>
<p>29/06/26 au 4/07/26</p>	<p>Lundi au Samedi</p>				<p>Séjour « Randonnées » à SOULTZEREN Voir tous les détails de cette sortie rando dans les onglets « Voyages-Tourisme » puis « 2026 » Inscription encore possible</p>
<p>18/09/26 au 25/09/26</p>					<p>Voyage dans les POUILLES, « Entre Orient et Occident » Découvrir le détail de ce voyage sur notre site dans les onglets « Voyages-Tourisme » puis « 2026 » Pré-inscription chez Anne Demol 06 81 42 97 78 par SMS</p>