

Mis à jour le 1<sup>er</sup> décembre 2025 par Anne et Sylvain Demol



### RENOUVELLEMENT COTISATION ARCAL 2026.


Merci à chaque adhérent de renouveler dès à présent sa cotisation pour l'année 2026. Chèque à l'ordre de l'ARCAL, à adresser à Marie-Claude LANG 14 rue Ambroise Paré – 57970 YUTZ. Cotisation : 30 € par personne et 60 € par couple.


( Pour toute nouvelle adhésion intervenant après le 1<sup>er</sup> septembre 2025, le règlement de la cotisation est valable pour l'année 2026.)

Date	Jour	Lieu RV	Horaire	Thème	Activité
01/12/25	Lundi	AJB 1 chemin du Leidt THIONVILLE	8h30 à 12h	Billard	Responsable Sylvain DEMOL, pour le contacter tél 06 79 78 37 33 ou <a href="mailto:sdemol@free.fr">sdemol@free.fr</a>
01/12/25	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 : <a href="mailto:sylvie.loch@wanadoo.fr">sylvie.loch@wanadoo.fr</a>

01/12/25	Lundi	LED 1 chemin du Leidt THIONVILLE	14h à 16h	Atelier Mémoire Sur 10 ateliers différents	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
02/12/25	Mardi	LED 1 chemin du Leidt THIONVILLE	14h	Balade Pédestre	TERVILLE, le long de la Veymerange. Départ 14h du parking du LED. Marche de 8,2 Km et dénivelé de 20 m. Inscription Sylvain DEMOL par SMS 06 79 78 37 33 la veille avant 19h
02/12/25	Mardi	Place PATTON à THIONVILLE	14h	Petite Marche	Les Ponts de Thionville. Inscription chez Marie-Claude LANG par SMS 06 36 85 52 52 la veille avant 19h.
03/12/25	Mercredi	Parking derrière l'église N.D THIONVILLE	13h	Marche Nordique	Boucle de Kœnigsmacker 11km dénivelé 190 m Départ 13h30 parking Salle polyvalente rue du stade Kœnigsmacker Inscription chez Vital TISSIER tél 06 18 17 50 13 la veille avant 19h
04/12/25	Jeudi	Parking Cimetière Saint François THIONVILLE	8h15		2025 ANNÉE ART - DÉCO à NANCY Sortie en autobus,  Renseignements Marie-Hélène MULLER tél. 06 21 61 22 87 . <b>COMPLET</b>
04/12/25	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 <a href="mailto:jm.guillemot01@orange.fr">jm.guillemot01@orange.fr</a>
05/12/25	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 <a href="mailto:sdemol@free.fr">sdemol@free.fr</a>

07/12/25	Dimanche	Eglise Notre Dame THIONVILLE	15 h	Concert Entrée gratuite	<b>Concert de Noël :</b> chants traditionnels de Noël et autres. Voir le Flyer sur notre site internet dans l'onglet « Concert »
08/12/25	Lundi	AJB 1 chemin du Leidt THIONVILLE	8h30 à 12h	Billard	Responsable Sylvain DEMOL, pour le contacter tél 06 79 78 37 33 ou <a href="mailto:sdemol@free.fr">sdemol@free.fr</a>
08/12/25	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 : <a href="mailto:sylvie.loch@wanadoo.fr">sylvie.loch@wanadoo.fr</a>
08/12/25	Lundi	LED 1 chemin du Leidt THIONVILLE	14h à 16h	Atelier Mémoire Sur 10 ateliers différents	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
08/12/25	Lundi	LED 1 chemin du Leidt THIONVILLE	14h à 16h	Atelier Peinture	Animatrice : Marianne BOUZENDORFFER Tél : 06 26 31 66 17
09/12/25	Mardi	Parc Napoléon en face de la pharmacie du Parc THIONVILLE	14h	Balade Pédestre	THIONVILLE les ponts, parcs, IUT. Marche de 8 Km et dénivelé de 30 m. Inscription Sylvain DEMOL par SMS 06 79 78 37 33 la veille av. 19h
09/12/25	Mardi	LED 1 chemin du Leidt THIONVILLE	14h	Petite Marche	Le long de la Veymerange. Inscription chez Marie Claude LANG par SMS 06 36 85 52 52 la veille avant 19h.
10/12/25	Mercredi	Parking derrière l'église N.D THIONVILLE	13h	Marche Nordique	ENNERY vers Chailly les Ennery 12km dénivelé 60 m Départ 13h30 derrière le restaurant rue de Belle-Croix à Ennery. Inscription chez Vital TISSIER tél 06 18 17 50 13 veille.
11/12/25	Jeudi	80 rue Saint Rémy Thionville-Koeking	14h30	Atelier Lecture	Animatrice : Mireille SCHMITT Tél 06 78 22 30 17 ou <a href="mailto:gabriel.schmitt2@wanadoo.fr">gabriel.schmitt2@wanadoo.fr</a> voir le compte rendu dans « activités culturelles »

11/12/25	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 <a href="mailto:jm.guillemot01@orange.fr">jm.guillemot01@orange.fr</a>
12/12/25	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 <a href="mailto:sdemol@free.fr">sdemol@free.fr</a>
12/12/25	Vendredi	Cinéma La Scala THIONVILLE	15h10	Cinéma	Voir le descriptif dans « Activités » puis « Activités culturelles » et « sortie cinéma » inscription chez Nadine FRITZ tél. 06 68 68 34 90
13/12/25	Samedi	Maison de Quartier 81A rue Dupont des Loges THIONVILLE	15h		<b>Fête et Goûter de la Saint Nicolas, offert par l'ARCAL.</b> Pour la bonne organisation du goûter, les inscriptions se feront chez Arlette SCHWENCK tél 06 86 84 42 96 ou par mail <a href="mailto:schwenck.arlette@orange.fr">schwenck.arlette@orange.fr</a> au plus le 06/12/25
15/12/25	Lundi	AJB 1 chemin du Leidt THIONVILLE	8h30 à 12h	Billard	Responsable Sylvain DEMOL, pour le contacter tél 06 79 78 37 33 ou <a href="mailto:sdemol@free.fr">sdemol@free.fr</a>
15/12/25	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 : <a href="mailto:sylvie.loch@wanadoo.fr">sylvie.loch@wanadoo.fr</a>
15/12/25	Lundi	LED 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

15/12/25 <b>ET</b> 16/12/25	Lundi <b>ET</b> Mardi	Espace Saint Nicolas 5 rue Saint Nicolas. THONVILLE	Lundi 14h à 17h  <b>ET</b> Mardi matin 9h à 12 h		Alain GERBER nous propose un atelier « La bûche aux Marrons » Plus d'informations sur notre site, dans « activités » puis « activités festives » puis « atelier pâtisserie ». Les inscriptions accompagnées du chèque de règlement à l'ordre de l'Arcal sont à adresser à Anne DEMOL 1 place Turenne à THIONVILLE (Date limite d'inscription le 05/12/25)
16/12/25	Mardi	Parking cimetière Saint François THONVILLE	13h30	Balade Pédestre	ILLANGE : Fort et Village Départ 14h parking rue du Commerce. Marche de 7,8 Km et dénivelé de 90 m. Inscription Sylvain DEMOL par SMS 06 79 78 37 33 la veille avant 19h
16/12/25	Mardi	Gymnase Arnaud de Bertier MANOM	14h	Petite Marche	Bords de Moselle. Inscription chez Marie Claude LANG par SMS Tél 06 36 85 52 52 la veille avant 19h.
17/12/25	Mercredi	Parking derrière l'église N.D THONVILLE	13h	Marche Nordique	St NICOLAS en FORÊT vers Fameck 11,4km dénivelé 230 m Départ 13h30 parking rue Eglise St Nicolas en Forêt. Inscription chez Vital TISSIER tél 06 18 17 50 13, la veille avant 19h.
18/12/25	Jeudi	80 rue Saint Rémy Thionville-Koeking	14h	Jeux de société	Inscription chez Arlette SCHWENCK Tél 06 86 84 42 96
18/12/25	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 <a href="mailto:jm.guillemot01@orange.fr">jm.guillemot01@orange.fr</a>
19/12/25	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 <a href="mailto:sdemol@free.fr">sdemol@free.fr</a>
22/12/25	Lundi	AJB 1 chemin du Leidt THIONVILLE	8h30 à 12h	Billard	Responsable Sylvain DEMOL, pour le contacter tél 06 79 78 37 33 ou <a href="mailto:sdemol@free.fr">sdemol@free.fr</a>



29/12/25	Lundi	AJB 1 chemin du Leidt THIONVILLE	8h30 à 12h	Billard	Responsable Sylvain DEMOL, pour le contacter tél 06 79 78 37 33 ou <a href="mailto:sdemol@free.fr">sdemol@free.fr</a>
<b>Dès à présent, vous pouvez noter dans vos agendas</b>					
23/01/26	Vendredi	Espace socioculturel 38 rue d'Hettange à KANFEN	20 h <b>Conférence (Entrée libre)</b>		<b>Conférence : LES ENFANTS DANS LE MONDE NUMERIQUE.</b> Par le Dr Maxime DÉRIAN chercheur en socio anthropologique du numérique . Il nous parlera de ce qu'il convient de faire pour protéger leur santé mentale, en particulier mise à mal par une addiction aux réseaux et aux écrans, sans faire de ceux-ci des boucs émissaires. inscription auprès de Sylvie LOCH par SMS 06 60 36 51 15 ou mail : sylvie.loch@wanadoo.fr
25/03/26 au 28/03/26	Mardi au Samedi				<b>ESCAPADE ROYALE À VIENNE</b> 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. <b>Inscription = liste d'attente</b>
29/06/26 au 4/07/26	Lundi au Samedi				<b>Séjour « Randonnées » à SOULTZEREN</b> Voir tous les détails de cette sortie rando dans les onglets « Voyages-Tourisme » puis « 2026 » <b>Inscription encore possible selon les disponibilités du centre VTF</b>
18/09/26 au 25/09/26					<b>Voyage dans les POUILLES, « Entre Orient et Occident »</b>  Découvrir le détail de ce voyage sur notre site dans les onglets « Voyages-Tourisme » puis « 2026 » <b>Inscription avec le bulletin joint</b>

