



Mis à jour le 21 avril 2026 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
01/04/26	Mercredi	Parking derrière l'église N.D THIONVILLE	13h30	Marche Nordique	Elange, Oeufrange 11.3km dénivelé 170 m. Départ 14h du parcours de santé de Elange Inscription Didier SAHLI tél 07 69 57 55 95 la veille avant 19h
02/04/26	Jeudi	Parking Cimetière Saint François THIONVILLE	8h30		Sortie au Luxembourg en autocar Visite de l'entreprise LUXLAIT VITARIUM et visite du château de VIANDEN. Inscription chez Anne Demol par SMS au 06 81 42 97 78 voir le détail de la sortie dans l'onglet « voyage-tourisme »
02/04/26	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
02/04/26	Jeudi	12 rue du Rhin THIONVILLE	14h15	Pétanque	Inscription chez Jean Marie FROELIGER Tél : 06 85 60 52 84

07/04/26	Mardi	Parking cimetièrè Saint François THONVILLE	14h	Balade Pédestre	CATTENOM- la Moselle-Sentzich Départ 14h30 du parking rte de Sentzich près du stade de Cattenom. Marche de 8.6km et dénèvelé de 10 m. Inscription Sylvain DEMOL par SMS 06 79 78 37 33 la veille avant 19h
07/04/26	Mardi	RV parking rte d'Elange D14A	14h	Petite Marche	Parcours de santè à ELANGE Inscription chez Marie-Claude LANG par SMS 06 36 85 52 52 la veille avant 19h.
08/04/26	Mercredi	Parking derrièrè l'église N.D. THONVILLE	13h30	Marche Nordique	FONTOY-Lommerange 12.2km dénèvelé 170 m. Départ 14h du parking gare de Fontoy Inscription Didier SAHLI tél 07 69 57 55 95 la veille avant 19h
09/04/26	Jeudi	« Le P'tit Bistrot » 75 Grand Rue METZERVISSE	11h30 Apéro 12h Déjeuner		Déjeuner suivi d'un après midi JEU de QUILLES participation demandée 53 € Une boisson sera offerte durant l'après-midi Inscription par SMS 06 86 84 42 96. Règlement par chèque chez Arlette SCHWENCK 1 rue de Madrid 57970 YUTZ, ou voir dans le site l'onglet bleu « paiement en ligne »
09/04/26	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 06 47 95 92 74 ou jm.guillemot01@orange.fr
09/04/26	Jeudi	80 rue Saint Rémy Thionville-Koeking	15h	Atelier Lecture	Animatrice : Marie Annick ZEHREN Tél 06 82 45 38 38 voir le compte rendu dans « activités culturelles »
09/04/26	Jeudi	12 rue du Rhin THONVILLE	14h15	Pétanque	Inscription chez Jean Marie FROELIGER Tél : 06 85 60 52 84
10/04/26	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

13/04/26	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
13/04/26	Lundi	LED 1 chemin du Leidt THIONVILLE	14h à 16h	Atelier Peinture	Animatrice : Marianne BOUZENDORFFER Tél : 06 26 31 66 17
14/04/26	Mardi	Parking cimetièrè Saint François THIONVILLE	14h	Balade Pédestre	AY sur Moselle. Départ 14h30 de AY, Parking du stade, rue de la Moselle. Marche de 8,2km et dénivèlé de 10 m. Inscription Sylvain DEMOL par SMS 06 79 78 37 33 la veille avant 19h
14/04/26	Mardi	RV parking golf 4rue Denis Papin BASSE HAM	14h	Petite Marche	Golf de BASSE HAM Inscription chez Marie-Claude LANG par SMS 06 36 85 52 52 la veille avant 19h
15/04/26	Mercredi	Parking derrièrè l'église N.D THIONVILLE	13h30	Marche Nordique	VOLMERANGE vers Ottange 11.8km dénivèlé 240 m. Départ 14h parking Hôtel de ville de Volmerange Inscription chez Vital TISSIER tél 06 18 17 50 13 la veille avant 19h
16/04/26	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	Professeurè : 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.quillemot01@orange.fr
16/04/26	Jeudi	80 rue Saint Rémy Thionville-Koeking	14h30	Jeux de société	Inscription chez Arlette SCHWENCK Tél 06 86 84 42 96
16/04/26	Jeudi	12 rue du Rhin THIONVILLE	14h	Pétanque	Inscription chez Jean Marie FROELIGER Tél : 06 85 60 52 84
17/04/26	Vendredi	LED 1 chemin du Leidt THIONVILLE	14h30 à 15h30	Conversation en langue espagnol	Tous les 3 ^{èmes} vendredis du mois, organisatrice et animatrice : elvira.hamelain@gmail.com

17/04/26	Vendredi	80 rue Saint Rémy Thionville-Koeking	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
17/04/26	Vendredi	Espace socioculturel à KANFEN 30 rue d'Hettange	20h30	THÉÂTRE	« LA BONNE ANNA » Les Baladins du Val Sierckois Une comédie de Marc CAMOLETTI, auteur célébrissime depuis sa pièce « Boeing Boeing » Entrée libre
20/04/26	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
21/04/26	Mardi	Parking cimetière Saint François THIONVILLE	14h	Balade Pédestre	SENTZICH vers étangs et Moselle Départ 14h30 rue des Prés à Sentsich parking proche des conteneurs-poubelles Marche de 8km et dénivelé de 10 m. Inscription Sylvain DEMOL par SMS 06 79 78 37 33 la veille avant 19h
21/04/26	Mardi	Parking Super Green vers Hayange avenue du 14/07//1789	14h	Petite Marche	Parcours de Santé TERVILLE Inscription chez Marie-Claude LANG par SMS 06 36 85 52 52 la veille avant 19h
22/04/26	Mercredi	Parking derrière l'église N.D THIONVILLE	8h30	Randonnée	Départ 8h50 devant la mairie de NEUFCHEF, 50 rue des Écoles. Voir les détails de cette randonnée sur notre site internet dans « Marches » et « Randonnée » Inscription chez Serge LORRAIN tél 06 03 21 93 35
23/04/26	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
24/04/26	Vendredi	Cinéma « Le Scala » Thionville	15h30	Sortie cinéma	Voir le descriptif dans « Activités » puis « Activités culturelles » et « sortie cinéma » inscription chez Nadine FRITZ au 06 68 90 68 34 la veille avant 19h

23/04/26	Jeudi	12 rue du Rhin THONVILLE	14h	Pétanque	Inscription chez Jean Marie FROELIGER Tél : 06 85 60 52 84
25 et 26/04/ 2026	Samedi et Dimanche	BEFFROI de THONVILLE	10 h à 18 h		SALON DE PEINTURE au BEFFROI de THIONVILLE organisé par l' ARCAL Les adhérents qui veulent exposer leur travail et qui n'ont pas, déjà, été contactés peuvent se signaler auprès de Laurent SEMIN par SMS pour leur 1^{er} contact au 07 86 30 29 14
27/04/26	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
27/04/26	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
27/04/26	Lundi	LED 1 chemin du Leidt THIONVILLE	14h à 16h	Atelier Mémoire	Stéphanie MARX vous propose un atelier mémoire mensuel d'une durée de 2h. Coût 12 € par personne à régler sur place. Pour toute information concernant cet atelier, merci de contacter le 06 62 80 57 16.
28/04/26	Mardi	Parking cimetière Saint François THONVILLE	14h	Balade Pédestre	De DISTROFF à Metzervisse. « les gryphées » Marche de 8,1 km et dénivelé de 70 m. Départ 14h30 du parking de l'église, rue de l'église à Distroff. Inscription Sylvain DEMOL par SMS 06 79 78 37 33 la veille avant 19h
28/04/26	Mardi	Parking Illange gymnase centre commercial	14h	Petite Marche	ILLANGE Inscription chez Marie-Claude LANG par SMS 06 36 85 52 52 la veille avant 19h
29/04/26	Mercredi	Parking derrière l'église N.D THONVILLE	13h30	Marche Nordique	RURANGE vers Guénange 12km dénivelé 100 m. Départ 14h parking des Écoles à Rurange Inscription chez Vital TISSIER tél 06 18 17 50 13 la veille avant 19h

30/04/26	Jeudi	12 rue du Rhin THONVILLE	14h15	Pétanque	Inscription chez Jean Marie FROELIGER Tél : 06 85 60 52 84
30/04/26	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

Dès à présent, vous pouvez noter dans vos agendas

04/05/26	Lundi	Espace Saint Nicolas 5 rue St Nicolas THONVILLE	14h à 17h		Alain GERBER nous propose un atelier pâtisserie : « Festival de Tartes » Plus d'informations sur notre site, dans « activités » puis « activités festives » puis « atelier pâtisserie ». COMPLET inscription sur liste d'attente, chez Anne DEMOL par SMS au 06 81 42 97 78
10/5/26	Dimanche	Centre St Michel Volkrange THONVILLE	De 9h à 13h au choix	Les Parcours du Cœur	Le Club « Cœur et Santé THIONVILLE » organise 3 parcours de marches de 4, 8 et 12Km , Buvette et petite restauration sur place
21/05/26	Jeudi	Parking cimetièrè Saint François THONVILLE	14h30		Sortie Balade à vélo Détail dans notre site, rubrique « Activités » puis « Activités sportive » et « Balade à vélo »
30/05/26	Samedi	Maison de Quartier Dupont des Loges 81A rue Dupont des Loges THIONVILLE	10H30	Assemblée Générale de L'ARCAL	Assemblée Générale de L'ARCAL Date à retenir
29/06/26 au 4/07/26	Lundi au Samedi	  			Séjour « Randonnées » à SOULTZEREN Voir tous les détails de cette sortie rando dans les onglets « Voyages-Tourisme » puis « 2026 » Inscriptions encore possibles selon les disponibilités du centre VTF

18/09/26
au
25/09/26



Voyage dans les POUILLES,

« Entre Orient et Occident »

Découvrir le détail de ce voyage sur notre site dans
les onglets « Voyages-Tourisme » puis « 2026 »
Inscriptions sur liste d'attente avec le bulletin joint