

Mis à jour le 7 mai 2026 par Anne et Sylvain Demol

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




Samedi 30 MAI 2026 : Assemblée Générale de l'ARCAL, suivie du pot de l'amitié offert, et pour ceux qui le souhaitent, un déjeuner convivial.

Pensez à vous inscrire rapidement

Date	Jour	Lieu RV	Horaire	Thème	Activité
04/05/26	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
04/05/26	Lundi	Espace Saint Nicolas 5 rue St Nicolas THIONVILLE	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 ».
04/05/26	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

05/05/26	Mardi	Parking cimetièrè Saint François THIONVILLE	14h15	Balade Pédestre	GARCHE entre Hettange-Gde et Centrale EDF. Départ 14h30 à Garche rte de Mondorff, prendre chemin de la Chenaie et parking tout de suite après le tunnel. Marche de 8.4km et dénivelé de 60 m. Inscription Sylvain DEMOL SMS 06 79 78 37 33 la veille avant 19h
05/05/26	Mardi	RV rue de la forêt YUTZ	14h	Petite Marche	Parcours des 3 chênes. Inscription chez Marie-Claude LANG par SMS 06 36 85 52 52 la veille avant 19h.
06/05/26	Mercredi	Parking derrière l'église N.D THIONVILLE	13h30	Marche Nordique	KOENIGSMACKER 12,5 km dénivelé 180m. Départ 14h Bar le Carrefour rue de Thionville Inscription chez Vital TISSIER tél 06 18 17 50 13 la veille avant 19h
07/05/26	Jeudi	12 rue du Rhin THIONVILLE	14h	Pétanque	Inscription chez Jean Marie FROELIGER par SMS au 06 85 60 52 84 la veille avant 19h
07/05/26	Jeudi	80 rue Saint Rémy Thionville-Koeking	14h30	Atelier Lecture	Animatrice : Marie Annick ZEHREN Tél 06 82 45 38 38 voir le compte rendu dans « activités culturelles »
07/05/26	Jeudi	LED 1 chemin du Leidt THIONVILLE	13h30à14h30 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
10/5/26	Dimanche	Centre St Michel Volkrange THIONVILLE	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
11/05/26	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
11/05/26	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

11/05/26	Lundi	LED 1 chemin du Leidt THIONVILLE	14h à 16h	Atelier Peinture	Animatrice : Marianne BOUZENDORFFER Tél : 06 26 31 66 17
11/05/26	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.
12/05/26	Mardi	Parking cimetière Saint François THIONVILLE	14h	Balade Pédestre	Entre KANFEN et ROUSSY-le-V à Kanfen direction Zoufftgen par la D56, après le passage à niveau prendre la 1 ^{ère} à droite et parking-aire de loisir à 100m. Marche de 8.3km et dénivelé de 80 m. Bâtons de marche recommandés. Inscription Sylvain DEMOL par SMS 06 79 78 37 33 la veille avant 19h
12/05/26	Mardi	Centre aquatique Hamelys rue de la Loire	14h	Petite Marche	BASSE HAM inscription chez Marie-Claude LANG par SMS 06 36 85 52 52 la veille avant 19h.
13/05/26	Mercredi	Parking derrière l'église N.D THIONVILLE	13h30	Marche Nordique	DUDELANGE Crassier 11,7 km dénivelé 240 m Départ 14h parking rue Gare-Usines à Dudelange Inscription chez (à définir) la veille avant 19h
14/05/26	Jeudi	Val Joyeux à YUTZ	8h à 13h	Marche	Marche familiale des TROIS CLERIAUX parcours de 5, 10,1 et 12,7km balisés Inscription : 3€ Possibilité de restauration sur place (jambon braisé, grillades, saucisses, etc... Renseignements : www.confriessaintnicolasdeyutz.fr – 06 07 80 19 11
15/05/26	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
15/05/26	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

18/05/26	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
18/05/26	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
19/05/26	Mardi	Parking cimetière Saint François THIONVILLE	14h	Balade Pédestre	Autour de METZERESCH. Départ du parking du cimetière, rte de Kédange. Marche de 8.1km et dénivelé de 70 m. Inscription Sylvain DEMOL par SMS 06 79 78 37 33 la veille avant 19h
19/05/26	Mardi	Parking gymnase rue du centre commercial	14h	Petite Marche	ILLANGE inscription chez Marie-Claude LANG par SMS 06 36 85 52 52 la veille avant 19h.
20/05/26	Mercredi	Parking derrière l'église N.D THIONVILLE	13h30	Marche Nordique	LOUDRENNE 11,6 km dénivelé 120m Départ 14h parking rue de la Fontaine à Loudrenne Inscription chez Vital TISSIER tél 06 18 17 50 13 la veille avant 19h
21/05/26	Jeudi	12 rue du Rhin THIONVILLE	14h	Pétanque	Inscription chez Jean Marie FROELIGER par SMS au 06 85 60 52 84 la veille avant 19h
21/05/26	Jeudi	Parking cimetière Saint François THIONVILLE	14h30		Sortie vélo. Détail dans notre site, rubrique « Activités » puis « Activités sportives » et « Balade à vélo »
21/05/26	Jeudi	80 rue Saint Rémy Thionville-Koeking	14h30	Jeux de société	Inscription chez Arlette SCHWENCK Tél 06 86 84 42 96
21/05/26	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

22/05/26	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
22/05/26	Vendredi	Cinéma Le Scala	15h30 dans le hall	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
26/05/26	Mardi	Parking cimetière Saint François THIONVILLE	14h	Balade Pédestre	UCKANGE cimetière vers forêt Départ du parking du cimetière rte de Vitry sur Orne Marche de 7.7km et dénivélé de 60 m. Inscription Sylvain DEMOL par SMS 06 79 78 37 33 la veille avant 19h
26/05/26	Mardi	RV Parking du Golf 4 rue Denis Papin BASSE HAM	14h	Petite Marche	BASSE HAM Val Joyeux inscription chez Marie-Claude LANG par SMS 06 36 85 52 52 la veille avant 19h.
27/05/26	Mercredi	Parking cimetière Saint François THIONVILLE		Randonnée	Plus d'information ultérieurement sur notre site internet dans « Marches » et « Randonnée » Inscription chez Serge LORRAIN tél 06 03 21 93 35
28/05/26	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
28/05/26	Jeudi	12 rue du Rhin THIONVILLE	14h	Pétanque	Inscription chez Jean Marie FROELIGER par SMS au 06 85 60 52 84 la veille avant 19h
29/05/26	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

30/05/26	Samedi	Maison de Quartier Dupont des Loges 81A rue Dupont des Loges THIONVILLE	10H30	Assemblée Générale de L'ARCAL	Pour avoir tous les détails de notre future Assemblée Générale Ordinaire, allez sur le site dans l'onglet «organisation de l'Arcal» puis «Assemblée Générale»
-----------------	--------	--	-------	--	---

Dès à présent, vous pouvez noter dans vos agendas

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
17/07/26	Vendredi				SORTIE – VISITE du parlement Européen à STRASBOURG et du Mémorial de SCHIRMECK Découvrir le détail de cette sortie sur notre site dans les onglets « Voyage-Tourisme » puis « 2026 »
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