

Mis à jour le 26 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 THONVILLE | 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 THONVILLE | 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 THONVILLE | 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 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 |
| 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 14h30 du parking du cimetière route de Vitry sur Orne. Marche de 7.7km et dénivelé de 60 m, Entièrement en sous-bois. 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 | 8h20 | Randonnée | Rando dans le secteur de Rurange-lès-Thionville. Voir le descriptif dans « Activités » puis « Activités sportive » « Marches » et « Randonnée pédestre » 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 |  |  |  | <p>Séjour « Randonnées » à SOULTZEREN</p> <p>Voir tous les détails de cette sortie rando dans les onglets « Voyages-Tourisme » puis « 2026 »</p> <p>Inscriptions encore possibles selon les disponibilités du centre VTF</p> |
| 17/07/26 | Vendredi |  |  |  | <p>SORTIE – VISITE du parlement Européen à STRASBOURG et du Mémorial de SCHIRMECK</p> <p>Découvrir le détail de cette sortie sur notre site dans les onglets « Voyage-Tourisme » puis « 2026 »</p> |
| 13/08/26 | Jeudi |  |  |  | <p>Sortie à METZ</p> <p>Visite guidée de la Maison HELER et déjeuner au restaurant Maison de Manfred. Dans l'après midi visite guidée de la gare avec le salon Charlemagne et du quartier Impérial. Voir détail dans « Activités » puis « Activités culturelles » et « Exposition Visite »</p> <p>Inscription sur liste d'attente chez Marie T GUILLEMOT par SMS au 06 4795 93 74</p> |
| 18/09/26 au 25/09/26 |  |  |  |  | <p>Voyage dans les POUILLES,</p> <p>« Entre Orient et Occident »</p> <p>Découvrir le détail de ce voyage sur notre site dans les onglets « Voyages-Tourisme » puis « 2026 »</p> <p>Inscriptions sur liste d'attente avec le bulletin joint</p> |