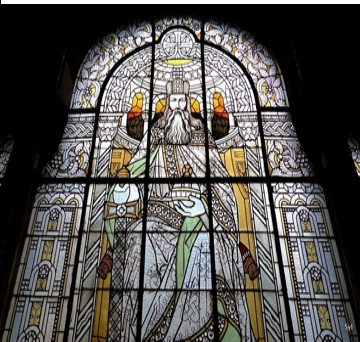


Mis à jour le 2 octobre 2026 par Anne et Sylvain Demol



Date	Jour	Lieu RV	Horaire	Thème	Activité
01/10/26	Jeudi	LED 1 chemin du Leidt THIONVILLE	13H30à14h30 14h30à15h30 15h30à16h30	Cours Anglais Groupe avancé 1 Groupe avancé 2 Groupe élémentaire	Professeur : 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
01/10/26	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
01/10/26	Jeudi	80 rue Saint Rémy Thionville-Koeking	13h30		ATELIER LECTURE. Animatrice : Marie Annick ZEHREN Tél 06 82 45 38 38 voir le compte rendu dans « activités culturelles »

02/10/26	Vendredi	LED1 chemin du Leidt THIONVILLE	Cours confirmés 10h à 12h Cours débutants 13h30 à 15h30		Cours informatique GRATUIT par Jean-Baptiste FAUVAGE en collaboration avec la CARSAT VOIR détail de ces cours sur notre site dans : « Activité » puis « Activités Culturelles » puis « Atelier Informatiques »
02/10/26	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
03/10/26	Samedi	Cinéma KINÉPOLIS THIONVILLE	18h55	Retransmission en directe	Retransmission en directe de l' opéra « COSI FAN TUTTÉ » de A. MOZART, comédie amoureuse de Mozart dans toute sa splendeur. Inscription avant le 18 septembre. Voir détails dans « Activités » puis « Activités culturelles » puis onglet « Cinéma »
05/10/26	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
05/10/26	Lundi	80 rue Saint Rémy Thionville-Koeking	10h à 11h30	Danse en ligne	Animateur : Rémy VINGERT Responsable : Sylvie LOCH tél 06 60 36 51 15 ou mail : sylvie.loch@wanadoo.fr
05/10/26	Lundi	Maison QUENEAU 5 impasse des Anciens Hauts Fourneaux (Zone du Gassion) THIONVILLE	14h à 15h 15h à 16h	Cours de Pilates Cours de gymnastique	NOUVEAU : Pour donner suite au succès de l'activité Gymnastique et Pilates, 2 nouveaux cours vous sont proposés. Plus de détails sur notre site dans l'onglet « Activités » puis dans celui « Activités sportives » et dans « gymnastique et Pilates »

06/10/26	Mardi				Sortie à Metz Visite guidée de la Maison Heller 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 » Responsable de la sortie Marie Th GUILLEMOT au 06 47 95 93 74
06/10/26	Mardi	Parking Cimetière St François THIONVILLE	14h	Balade Pédestre	ALGRANGE. Départ 14h30 Parking rue des jardins Algrange. Marche de 7,7 km, dénivelé 130m. Inscription chez Sylvain Demol tél : 06 79 78 37 33 la veille avant 19h
06/10/26	Mardi	RV LED rue Dupont des Loges THIONVILLE	14h	Petite Marche	Le long du Veymerange. Inscription chez Marie-Claude LANG par SMS 06 36 85 52 52 la veille avant 19h.
07/10/26	Mercredi	Complexe Multisport de La Milliaire, 71 rue Paul Albert THIONVILLE	9h à 10h30		L'ARCAL PROPOSE UNE NOUVELLE ACTIVITÉ : « Tennis de table » tous les mercredis de 9h à 10h30 Présentation du Club « Thionville Tennis de table » et séance d'initiation sans engagement. Voir flyer sur notre site internet dans « Activités » puis « Activités sportives » et « Tennis de table » Inscription chez Sylvain Demol par SMS au 06 79 78 37 33 avant le 5 octobre 19h
07/10/26	Mercredi	Parking derrière l'église N.D THIONVILLE	13h39	Marche Nordique avec pique-nique	Autour du STROMBERG 10,5 km dénivelé 250m Départ 14h depuis la plateforme du Stromberg. Inscription auprès de Vital TISSIER tél : 06 18 17 50 13 la veille
08/10/26	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

08/10/26	Jeudi	LED 1 chemin du Leidt THIONVILLE	13H30à14h30 14h30à15h30 15h30à16h30	Cours Anglais Groupe avancé 1 Groupe avancé 2 Groupe élémentaire	Professeur : 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
09/10/26	Vendredi	LED1 chemin du Leidt THIONVILLE	Cours confirmés 10h à 12h Cours débutants 13h30 à 15h30		Cours informatique GRATUIT par Jean-Baptiste FAUVAGE en collaboration avec la CARSAT. VOIR détail de ces cours sur notre site dans : « Activité » puis « Activités Culturelles » puis « Atelier Informatiques »
09/10/26	Vendredi	Maison des Quartiers Bel-Air entrée par chemin des Pâtures 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
12/10/26	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
12/10/26	Lundi	80 rue Saint Rémy Thionville-Koeking	10h à 11h30	Danse en ligne	Animateur : Rémy VINGERT Responsable : Sylvie LOCH tél 06 60 36 51 15 ou mail : sylvie.loch@wanadoo.fr
12/10/26	Lundi	Maison QUENEAU 5 impasse des Anciens Hauts Fourneaux (Zone du Gassion) THIONVILLE	14h à 15h 15h à 16h	Cours de Pilates Cours de gymnastique	NOUVEAU : Pour donner suite au succès de l'activité Gymnastique et Pilates, 2 nouveaux cours vous sont proposés . Plus de détails sur notre site dans l'onglet « Activités » puis dans celui « Activités sportives » et dans « gymnastique et Pilates »
12/10/26	Lundi	LED 1 chemin du Leidt THIONVILLE	14h à 16 h	Atelier Mémoire « Remue tes méninges »	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

12/10/26	Lundi	LED 1 chemin du Leidt THIONVILLE	14h à 16 h	Atelier Peinture	Animatrice : Marianne BOUZENDORFFER Tél : 06 26 31 66 17
13/10/26	Mardi	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
13/10/26	Mardi	Parking Cimetière St François THIONVILLE	14h	Balade Pédestre	D'ENTRANGE Cité à OEUTRANGE Départ de l'Eglise rue du Stade. Départ 14h30. Marche de 7,9 km dénivelé 120m. Inscription : Gilles FRANCI par SMS 06 86 67 19 13 la veille avant 19h
13/10/26	Mardi	RV Parking gymnase rue du centre commercial ILLANGE	14h	Petite Marche	ILLANGE. Inscription chez Marie-Claude LANG par SMS 06 36 85 52 52 la veille avant 19h.
14/10/26	Mercredi	Parking derrière l'église N.D THIONVILLE	13h30	Marche Nordique	ROMBAS (fond Saint-Martin) vers Tour du Drince 10,8 km dénivelé 260m Départ 14h parking Fond Saint Martin à Rombas Inscription auprès de Vital TISSIER tél : 06 18 17 50 13 la veille
14/10/26	Mercredi	Complexe Multisport de La Milliaire, 71 rue Paul Albert THIONVILLE	9h à 10h30		L'ARCAL PROPOSE UNE NOUVELLE ACTIVITÉ : « Tennis de table » tous les mercredis de 9h à 10h30 Voir flyer sur notre site internet dans « Activités » puis « Activités sportives » et « Tennis de table »
15/10/26	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

15/10/26	Jeudi	LED 1 chemin du Leidt THIONVILLE	13H30à14h30 14h30à15h30 15h30à16h30	Cours Anglais Groupe avancé 1 Groupe avancé 2 Groupe élémentaire	Professeur : 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
15/10/26	Jeudi	80 rue Saint Rémy Thionville-Koeking	14h30	Jeux de société	Inscription chez Arlette SCHWENCK Tél 06 86 84 42 96
16/10/26	Vendredi	LED1 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
16/10/26	Vendredi	LED1 chemin du Leidt THIONVILLE	Cours confirmés 10h à 12h Cours débutants 13h30 à 15h30		Cours informatique GRATUIT par Jean-Baptiste FAUVAGE en collaboration avec la CARSAT VOIR détail de ces cours sur notre site dans : « Activité » puis « Activités Culturelles » puis « Atelier Informatiques »
16/10/26	Vendredi	Brasserie St François 72 ,av Albert 1 ^{er} THIONVILLE	18h30		Le verre de l'amitié : À l'initiative des membres des 4 groupes de « Marche » retrouvons nous autour du verre de l'amitié, (crémant) tout en dégustant des petits toast de charcuterie. Participation 12€ inscription par SMS auprès de Victoria FOINONT tél 06 14 17 64 68 avant le 09/10/26. Règlement par chèque à l'ordre de l'ARCAL ou paiement en ligne par l'intermédiaire de notre site

18/10/26	Dimanche	Eglise Saint Pierre THIONVILLE	15h30	CHŒUR OPERA de THIONVILLE	Grand Concert par le Chœur OPÉRA de THIONVILLE Voir tous les détails de ce concert sur notre site internet dans « activités culturelles » puis « concerts »
19/10/26	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
19/10/26	Lundi	80 rue Saint Rémy Thionville-Koeking	10h à 11h30	Danse en ligne	Animateur : Rémy VINGERT Responsable : Sylvie LOCH tél 06 60 36 51 15 ou mail : sylvie.loch@wanadoo.fr
19/10/26	Lundi	Maison QUENEAU 5 impasse des Anciens Hauts Fourneaux (Zone du Gassion) THIONVILLE	14h à 15h 15h à 16h	Cours de Pilates Cours de gymnastique	NOUVEAU : Pour donner suite au succès de l'activité Gymnastique et Pilates, 2 nouveaux cours vous sont proposés . Plus de détails sur notre site dans l'onglet « Activités » puis dans celui « Activités sportives » et dans « gymnastique et Pilates »
20/10/26	Mardi	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
20/10/26	Mardi	Parking Cimetière St François THIONVILLE	14h	Balade Pédestre	BOULANGE-cité. Départ 14h30 Parking terrain de Foot angle rue des Tilleuls et rue de Beuvillers. Marche de 8,5 km, dénivelé 70m. Inscription chez Sylvain Demol tél : 06 79 78 37 33 la veille av. 19h
20/10/26	Mardi	RV allée des Platanes lac de Mirgenbach SENTZICH	14h	Petite Marche	SENTZICH. Inscription chez Marie-Claude LANG par SMS 06 36 85 52 52 la veille avant 19h.
21/10/26	Mercredi			Randonnée	Plus d'information ultérieurement

21/10/26	Mercredi	Complexe Multisport de La Milliaire, 71 rue Paul Albert THIONVILLE	9h à 10h30		L'ARCAL PROPOSE UNE NOUVELLE ACTIVITÉ : « Tennis de table » tous les mercredis de 9h à 10h30 Voir flyer sur notre site internet dans « Activités » puis « Activités sportives » et « Tennis de table »
22/10/26	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
22/10/26	Jeudi	LED 1 chemin du Leidt THIONVILLE	13h30à14h30 14h30à15h30 15h30à16h30	Cours Anglais Groupe avancé 1 Groupe avancé 2 Groupe élémentaire	Professeur : 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
23/10/26	Vendredi	LED1 chemin du Leidt THIONVILLE	Cours confirmés 10h à 12h Cours débutants 13h30 à 15h30		Cours informatique GRATUIT par Jean-Baptiste FAUVAGE en collaboration avec la CARSAT VOIR détail de ces cours sur notre site dans : « Activité » puis « Activités Culturelles » puis « Atelier Informatiques »
23/10/26	Vendredi	Maison des Quartiers Bel-Air entrée par chemin des Pâtures 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
26/10/26	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
26/10/26	Lundi	80 rue Saint Rémy Thionville-Koeking	10h à 11h30	Danse en ligne	Animateur : Rémy VINGERT Responsable : Sylvie LOCH tél 06 60 36 51 15 ou mail : sylvie.loch@wanadoo.fr

26/10/26	Lundi	Maison QUENEAU 5 impasse des Anciens Hauts Fourneaux (Zone du Gassion) THONVILLE	14h à 15h 15h à 16h	Cours de Pilates Cours de gymnastique	NOUVEAU : Pour donner suite au succès de l'activité Gymnastique et Pilates, 2 nouveaux cours vous sont proposés . Plus de détails sur notre site dans l'onglet « Activités » puis dans celui « Activités sportives » et dans « gymnastique et Pilates »
27/10/26	Mardi	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
27/10/26 au 28/10/26					Escapade en Forêt Noire avec la Fête des Chrysanthèmes Lahr – Gengenbach – Éblé – Triberg – Wolfach Découvrir le détail de cette sortie sur notre site dans les onglets « Voyages-Tourisme » puis « 2026 »
27/10/26	Mardi	Parking Cimetière St François THONVILLE	14h	Balade Pédestre	KANFEN vers Roussy-Zoufftgen. Départ 14h30 . À Kanfen direction Zoufftgen par la D56 après le passage à niveau prendre la 1ère à droite et aire de repos à 200m Marche de 9,2 km, dénivelé 80m. Inscription chez Sylvain Demol tél : 06 79 78 37 33 la veille avant 19h
27/10/26	Mardi	RV BASSE HAMM parking centre aquatique HAMELYS rue de la Loire	14h	Petite Marche	SENTZICH. Inscription chez Marie-Claude LANG par SMS 06 36 85 52 52 la veille avant 19h.

28/10/26	Mercredi	Complexe Multisport La Milliaire, 71 rue Paul Albert THIONVILLE	9h à 10h30		L'ARCAL PROPOSE UNE NOUVELLE ACTIVITÉ : « Tennis de table » tous les mercredis de 9h à 10h30 Voir flyer sur notre site internet dans « Activités » puis « Activités sportives » et « Tennis de table »
28/10/26	Mercredi	Parking derrière l'église N.D THIONVILLE	13h30	Marche Nordique	GAVISSE vers Haute-Kontz et Berg sur Moselle 11,7 km, dénivelé 130m. Départ 14h parking église de Gavisse. Inscription chez Gilles FRANCI tél : 06 86 67 19 13 la veille
29/10/26	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
29/10/26	Jeudi	LED 1 chemin du Leidt THIONVILLE	13h30à14h30 14h30à15h30 15h30à16h30	Cours Anglais Groupe avancé 1 Groupe avancé 2 Groupe élémentaire	Professeur : 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
30/10/26	Vendredi	LED1 chemin du Leidt THIONVILLE	Cours confirmés 10h à 12h Cours débutants 13h30 à 15h30		Cours informatique GRATUIT par Jean-Baptiste FAUVAGE en collaboration avec la CARSAT VOIR détail de ces cours sur notre site dans : « Activité » puis « Activités Culturelles » puis « Atelier Informatiques »
30/10/26	Vendredi	Maison des Quartiers Bel-Air entrée par chemin des Pâtures 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

Dès à présent, vous pouvez noter dans vos agendas

07/06/27 au 12/06/27	Lundi au samedi				Séjour « Randonnées » à OBERNAI Voir tous les détails de cette sortie rando dans les onglets « Voyages-Tourisme 2027 » Inscription avant le 29 août 2026
17 au 24/09/ 2027				Voyage en ÉCOSSE	Voir tous les détails de notre futur et beau voyage sur notre site internet dans « Voyages-Tourisme 2027 »