Mis à jour le 14 novembre 2026 par Anne et Sylvain Demol

ARCAL

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

ARCAL Thionville



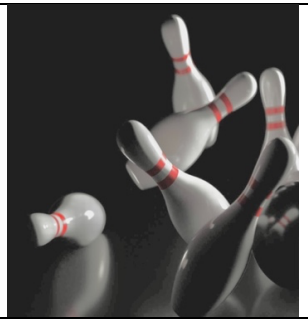
.

Date	Jour	Lieu RV	Horaire	Thème	Activité
02/11/26	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
02/11/26	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
02/11/26	Lundi	Maison QUENEAU 5 impasse des Anciens Hauts Fourneaux (Zone du Gassion) THIONVILLE	14h à 15h 15h à16h	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 »
03/11/26	Mardi	Parking Cimetière St François THIONVILLE	13h30	Balade Pédestre	BOUST vers Centrale Départ des Étangs de Boust par rue des Romains. Départ 14h. Marche de 9 km dénivelé 90m. Inscription : Sylvain DEMOL SMS 06 79 78 37 33 la veille avant 19h

03/11/26	Mardi	RV rue de Poitiers à YUTZ au fond de l'aéroparc	14h	Petite Marche	VAL JOYEUX Inscription chez Marie-Claude LANG par SMS 06 36 85 52 52 la veille avant 19h.
04/11/26	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 » Responsable Sylvain DEMOL SMS 06 79 78 37 33
04/11/26	Mercredi	Parking derrière l'église N.D THIONVILLE	13h30	Marche Nordique	NEUFCHEF 12 km dénivelé 120m Départ 14h parking rue St Isidore à Neufchef Inscription auprès de Vital TISSIER tél : 06 18 17 50 13 la veille
05/11/26	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 »
05/11/26	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
05/11/26	Jeudi			Activité Pétanque Pose hivernale	Responsable Jean Marie FROELIGER par SMS au 06 85 60 52 84
6/11/26	Vendredi	LED1 chemin du Leidt THIONVILLE	Cours confimés 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 »

06/11/26	Vendredi	Maison des Quartiers 58 allée Bel-Air THIONVILLE entrée par chemin des pâtures	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
06/11/26	Vendredi	Cinéma « le Scala » THIONVILLE	13h50	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
06/11/26	Vendredi	Espace socioculturel de Kanfen	20h30	Théâtre	« Colocs à terre » une pièce de Gabriel Pichard proposée par la compagnie Les Dooding's ! Entrée libre Inscription par SMS auprès de Sylvie LOCH 06 60 36 51 15 avant le 04/11
09/11/26	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
09/11/26	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
09/11/26	Lundi	Maison QUENEAU 5 impasse des Anciens Hauts Fourneaux (Zone du Gassion) THIONVILLE	14h à 15h 15h à16h	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 »
09/11/26	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

09/11/26	Lundi	LED 1 chemin du Leidt THIONVILLE	14h à 16 h	Atelier Peinture	Animatrice : Marianne BOUZENDORFFER Tél : 06 26 31 66 17
Lundi 09/11/26 ou Mardi 10/11/26	De 14 à 17h De 9 à 12H	Foyer Saint Nicolas 5, rue Saint Nicolas THIONVILLE			Atelier Patisserie (complet) Notre ami Alain GERBER vous propose un atelier « Les gâteaux de Noêl, le pâté,et la tourte lorraine » Tous les détails de cet atelier patisserie sur notre site dans les onglets « Activités » puis « Activités festives » et « Atelier patisserie »
10/11/26	Mardi	Parking Cimetière St François THIONVILLE	13h30	Balade Pédestre	HUNTING Départ rue St Fiacre près du stade. Départ 14h. Marche de 8.7 km dénivelé 140m. Inscription : Sylvain DEMOL SMS 06 79 78 37 33 la veille avant 19h
10/11/26	Mardi	RV gymnase Arnaud de Bertier 5 rue de Garche 57100 MANOM	14h	Petite Marche	Bords de Moselle Inscription chez Marie-Claude LANG par SMS 06 36 85 52 52 la veille avant 19h.
10/11/26	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
11/11/26	Mercredi	Parking derrière l'église N.D THIONVILLE	13h30	Marche Nordique	APACH-Perl 10 km dénivelé 210m Départ 14h parking cimetière de APACH Inscription auprès de Vital TISSIER tél : 06 18 17 50 13 la veille

12/11/26	Jeudi	« L'Auberge de Michel » 6 rue Principale à VOLSTROFF	12h30		Repas suivi d'une partie de jeux de quilles Participation de 52,50€ avec une boisson offerte dans l'après-midi. Règlement par chèque ou sur notre site onglet « Règlement en ligne » et Inscriprition auprès d'Arlette Schwenck (1 rue de Madrid YUTZ 57970) par SMS au 06 86 84 42 96 avant le 6 novembre au plus tard
12/11/26	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
13/11/26	Vendredi	LED1 chemin du Leidt THIONVILLE	Cours confimés 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 »
13/11/26	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
15/11/26	Dimanche	Théâtre de THIONVILLE Spectacle humour	15h à 17h30	Avec « Génération Mashup » Philippe Roche mélange les styles, les générations et les voix dans un spectacle aussi drôle que surprenant	Découvrir l'affiche dans « Activités » puis « Activités culturelles » et « Théâtre » inscription chez Marie Laure OCHLICK au 06 09 90 74 33 pour l'achat des billets
16/11/26	Lundi	AJB 1 chemin du Leidt THIONVILLE	8h30 à 12h	Billard	Responsable Sylvain DEMOL, tél 06 79 78 37 33 ou sdemol@free.fr
16/11/26	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

16/11/26	Lundi	Maison QUENEAU 5 impasse des Anciens Hauts Fourneaux (Zone du Gassion) THIONVILLE	14h à 15h 15h à16h	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 »
17/11/26	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
17/11/26	Mardi	Parking Cimetière St François THIONVILLE	13h30	Balade Pédestre	CLAIRIAUX KUNTZIG Valmestrof Basse-Ham Départ parking rue des Romains KUNTZIG. Départ 14h. Marche de 8.6 km dénivelé 100m. Inscription : Sylvain DEMOL SMS 06 79 78 37 33 la veille avant 19h
17/11/26	Mardi	RV devant le Carpe Diem Place Patton THIONVILLE	14h	Petite Marche	Les Ponts de THIONVILLE Inscription chez Marie-Claude LANG par SMS 06 36 85 52 52 la veille avant 19h.
18/11/26	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 » Responsable Sylvain DEMOL SMS 06 79 78 37 33
18/11/26	Mercredi	Parking derrière l'église Notre Dame THIONVILLE	8h20	Randonnée	Randonnée à MARSPICH . Toutes les informations de cette rando sur le site internet dans « Marches » puis «Randonnée» Inscription : Serge LORRAIN tél 06 03 21 93 35

18 au 22/11	Du Mercredi au Dimanche	Beffroi THIONVILLE	14h30 à 18h	Exposition	EXPOSITION CEPAL
19/11/26	Jeudi	80 rue Saint Rémy Thionville-Koeking	14h	Jeux de société	Inscription chez Arlette SCHWENCK Tél 06 86 84 42 96
19/11/26	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
20/11/26	Vendredi	LED1 chemin du Leidt THIONVILLE	14h30 à15h30	Conversation en langue espagnol	Tous les 3ème vendredi du mois, organisatrice et animatrice : elvira.hamelain@gmail.com
20/11/26	Vendredi	Maison des Quartiers 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
20/11/26	Vendredi	LED1 chemin du Leidt THIONVILLE	Cours confimés 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 »
21/11/26	Samedi	Maison de Quartier 81A rue Dupont des Loges THIONVILLE	18h30		SOIRÉE BEAUJOLAIS NOUVEAU : Repas Dînatoire : Coût 28 € par personne. Les inscriptions accompagnées du chèque de règlement à l'ordre de l'ARCAL sont à adresser à Arlette SCHWENCK par SSM au 06 86 84 42 96 1 rue de Madrid 57970 YUTZ avant le 16/11 OU par règlement en ligne sur notre site

23/11/26	Lundi	AJB 1 chemin du Leidt THIONVILLE	8h30 à 12h	Billard	Responsable Sylvain DEMOL, tél 06 79 78 37 33 ou sdemol@free.fr
23/11/26	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
23/11/26	Lundi	Maison QUENEAU 5 impasse des Anciens Hauts Fourneaux (Zone du Gassion) THIONVILLE	14h à 15h 15h à16h	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 »
24/11/26	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
24/11/26	Mardi	Parking Cimetière St François THIONVILLE	13h30	Balade Pédestre	UCKANGE vers Richemont Départ parking rte de Vitry sur Orne près de la mosquée. Départ 14h. Marche de 9.1 km dénivelé 100m. Inscription : Sylvain DEMOL SMS 06 79 78 37 33 la veille avant 19h
24/11/26	Mardi	RV parking du centre aquatique Hamelys rue de la Loire Basse Ham	14h	Petite Marche	Bords de Moselle Inscription chez Marie-Claude LANG par SMS 06 36 85 52 52 la veille avant 19h.
25/11/26	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 » Responsable Sylvain DEMOL SMS 06 79 78 37 33

25/11/26	Mercredi	Parking derrière l'église N.D THIONVILLE	13h30	Marche Nordique	GUENANGE 12 km dénivelé 100m. Départ 14h Place de l'Hôtel de Ville de Guénange Inscription auprès de Vital TISSIER tél : 06 18 17 50 13 la veille
26/11/26	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
27/11/26	Vendredi	LED1 chemin du Leidt THIONVILLE	Cours confimés 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 »
27/11/26	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
29/11/26	Dimanche	Église Saint PIERRE THIONVILLE	15h	Concert	Requiem MOZART sous la direction de Salvatori PERRI, chœur & piano à 4 mains. Voir affiche sur notre site dans les onglets « Activités » puis «Activités culturelles » et « Concert-Théâtre »
30/11/26	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
30/11/26	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

30/11/26	Lundi	Maison QUENEAU 5 impasse des Anciens Hauts Fourneaux (Zone du Gassion) THIONVILLE	14h à 15h 15h à16h	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 »
Lundi 30/11/26 et Mardi 01/12/26	De 14 à 17h De 9 à 12H	Foyer Saint Nicolas 5, rue Saint Nicolas THIONVILLE			**Atelier Patisserie** Notre ami Alain GERBER vous propose un atelier « La Bûche de Noël » Un seul atelier sur deux jours Tous les détails de cet atelier patisserie sur notre site dans les onglets « Activités » puis « Activités festives » et « Atelier patisserie »
Dès à présent, vous pouvez noter dans vos agendas					
03/12/26	Jeudi	80 rue Saint Rémy Thionville-Koeking	11h		ATELIER LECTURE. Animatrice : Marie Annick ZEHREN Tél 06 82 45 38 38 voir le compte rendu dans « activités culturelles »
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 »