



Mis à jour le 6 janvier 2026 par Anne et Sylvain Demol

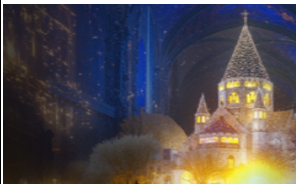


Date	Jour	Lieu RV	Horaire	Thème	Activité
05/01/26	Lundi	AJB 1 chemin du Leidt THIONVILLE	8h30 à 12h	Billard	Responsable Sylvain DEMOL, pour le contacter tél 06 79 78 37 33 ou <a href="mailto:sdemol@free.fr">sdemol@free.fr</a>
05/01/26	Lundi	80 rue Saint Rémy Thionville-Koeking	9h30 à 11h	Danse en ligne avec Rémy VINGERT	Danse en ligne : Responsable Sylvie LOCH. tél 06 60 36 51 15 ou mail : <a href="mailto:sylvie.loch@wanadoo.fr">sylvie.loch@wanadoo.fr</a>
06/01/26	Mardi	Parking cimetière Saint François THIONVILLE	13h45	Balade Pédestre	ELANGE, ville et forêt. Départ 14h du parking école rue des Semailles. Marche de 7,7 Km et dénivelé de 80 m. Inscription Sylvain DEMOL par SMS 06 79 78 37 33 la veille avant 19h
06/01/26	Mardi	Parking à côté de l'Amphy	14h	Petite Marche	Aéroparc YUTZ . Inscription chez Marie-Claude LANG par SMS 06 36 85 52 52 la veille avant 19h.
07/01/26	Mercredi	Parking derrière l'église N.D THIONVILLE	13h	Marche Nordique	GAVISSE à Haute-Kontz 11km dénivelé 110 m Départ 13h30 parking église de Gavisse Inscription chez Vital TISSIER tél 06 18 17 50 13 la veille avant 19h

08/01/26	Jeudi	LED 1 chemin du Leidt THIONVILLE	13h30 à 14h30 14h30 à 15h30 15h30 à 16h30	<b>Cours d'Anglais</b> <b>Groupe avancé 1</b> <b>Groupe avancé 2</b> <b>Groupe débutant</b>	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 <a href="mailto:jm.guillemot01@orange.fr">jm.guillemot01@orange.fr</a>
08/01/26	Jeudi	80 rue Saint Rémy Thionville-Koeking	14h30	Atelier Lecture	Animatrice : Marie Annick ZEHREN Tél 06 82 45 38 voir le compte rendu dans « activités culturelles »
09/01/26	Vendredi	Maison des Quartiers 58 allée Bel-Air THIONVILLE	8h55 à 9h50 9h55 à 10h50 10h55 à 11h50	<b>Pilâtes 1</b> <b>Gymnastique</b> <b>Pilâtes 2.</b>	Animatrice Rania CECOTTI. Pour toute information au sujet de cette activité contacter Sylvain DEMOL tél 06 79 78 37 33 ou <a href="mailto:sdemol@free.fr">sdemol@free.fr</a>
12/01/26	Lundi	AJB 1 chemin du Leidt THIONVILLE	8h30 à 12h	Billard	Responsable Sylvain DEMOL, pour le contacter tél 06 79 78 37 33 ou <a href="mailto:sdemol@free.fr">sdemol@free.fr</a>
12/01/26	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 : <a href="mailto:sylvie.loch@wanadoo.fr">sylvie.loch@wanadoo.fr</a>
12/01/26	Lundi	LED 1 chemin du Leidt THIONVILLE	14h à 16h	Atelier Peinture	Animatrice : Marianne BOUZENDORFFER Tél : 06 26 31 66 17
12/01/26	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 <b>Coût 12 €</b> par personne à régler sur place. Pour toute information concernant cet atelier, merci de contacter le 06 62 80 57 16
13/01/26	Mardi	Parking cimetière Saint François THIONVILLE	13h45	Balade Pédestre	MANOM ville et étangs. Départ 14h du parking vers le 50 rte de Manom à THIONVILLE. Marche de 8.2Km et dénivélé de 10 m. Inscription Sylvain DEMOL par SMS 06 79 78 37 33 la veille avant 19h
13/01/26	Mardi	Parking du 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.

14/01/26	Mercredi	Parking derrière l'église N.D THIONVILLE	8h20	Randonnée	FONTOY et LOMMERANGE. Randonnée avec Serge LORRAIN, plus d'information sur notre site internet dans « Marches » et « Randonnée »
15/01/26	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 <a href="mailto:jm.guillemot01@orange.fr">jm.guillemot01@orange.fr</a>
15/01/26	Jeudi	80 rue Saint Rémy Thionville-Koeking	14h	Jeux de société	Inscription chez Arlette SCHWENCK Tél 06 86 84 42 96
16/01/26	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 <a href="mailto:sdemol@free.fr">sdemol@free.fr</a>
16/01/26	Vendredi	LED 1 chemin du Leidt THIONVILLE	14h30 à 15h30	Conversation en langue espagnol	Tous les 3 <sup>ème</sup> vendredi du mois, organisatrice et animatrice : <a href="mailto:elvira.hamelain@gmail.com">elvira.hamelain@gmail.com</a>
17/01/26	Samedi	Maison de Quartier 81A Rue Dupont des Loges THIONVILLE	15h		Galette des Rois, offerte par l'Arcal. Inscriptions ouvertes chez Arlette SCHWENCK. Tél 06 86 84 42 96 ou par mail <a href="mailto:schwenck.arlette@orange.fr">schwenck.arlette@orange.fr</a> avant le 13/01/26
19/01/26	Lundi	AJB 1 chemin du Leidt THIONVILLE	8h30 à 12h	Billard	Responsable Sylvain DEMOL, pour le contacter tél 06 79 78 37 33 ou <a href="mailto:sdemol@free.fr">sdemol@free.fr</a>
19/01/26	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 : <a href="mailto:sylvie.loch@wanadoo.fr">sylvie.loch@wanadoo.fr</a>
20/01/26	Mardi	Parking cimetière Saint François THIONVILLE	13h40	Balade Pédestre	CATTENOM vers SENTZICH Départ 14h du parking du stade de CATTENOM Marche de 8.3Km et dénivelé de 10 m. Inscription Sylvain DEMOL par SMS 06 79 78 37 33 la veille avant 19h

20/01/26	Mardi	Parking du 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.
21/01/26	Mercredi	Parking derrière l'église N.D THIONVILLE	13h	Marche Nordique	Autour de PIERREVILLERS 11.4km dénivelé 250 m Départ 13h30 parking église de Pierrevillers Inscription chez Vital TISSIER tél 06 18 17 50 13 la veille avant 19h
22/01/26	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 <a href="mailto:jm.quillemot01@orange.fr">jm.quillemot01@orange.fr</a>
23/01/26	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 <a href="mailto:sdemol@free.fr">sdemol@free.fr</a>
23/01/26	Vendredi			Sortie Cinéma	Sortie Cinéma
23/01/26	Vendredi	Espace socioculturel 38 rue d'Hettange à KANFEN	20 h Conférence (Entrée libre)		Conférence : LES ENFANTS DANS LE MONDE NUMERIQUE Par le Dr Maxime DÉRIAN chercheur en socio anthropologie du numérique . Il nous parlera de ce qu'il convient de faire pour protéger leur santé mentale, en particulier mise à mal par une addiction aux réseaux et aux écrans, sans faire de ceux-ci des boucs émissaires. Inscription chez Sylvie LOCH par SMS 06 60 36 51 15 ou mail : <a href="mailto:sylvie.loch@wanadoo.fr">sylvie.loch@wanadoo.fr</a>
26/01/26	Lundi	AJB 1 chemin du Leidt THIONVILLE	8h30 à 12h	Billard	Responsable Sylvain DEMOL, pour le contacter tél 06 79 78 37 33 ou <a href="mailto:sdemol@free.fr">sdemol@free.fr</a>
26/01/26	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 : <a href="mailto:sylvie.loch@wanadoo.fr">sylvie.loch@wanadoo.fr</a>

27/01/26	Mardi	Parking cimetière Saint François THIONVILLE	13h30	Balade Pédestre	BASSE HAM. Départ 14h du parking face au cimetière, avenue de Nieppe. Marche de 8.7Km et dénivelé de 10 m. Inscription Sylvain DEMOL par SMS 06 79 78 37 33 la veille avant 19h
27/01/26	Mardi	Allée des Platanes à SENTZICH	14h	Petite Marche	SENTZICH Inscription chez Marie-Claude LANG par SMS 06 36 85 52 52 la veille avant 19h.
28/01/26	Mercredi	Parking derrière l'église N.D THIONVILLE	13h	Marche Nordique	NEUFCHÉF Forêt de MOYEUVRE 11.3km dénivelé 70 m Départ 13h30 parking Mairie-École de Neufchef Inscription chez Vital TISSIER tél 06 18 17 50 13 la veille avant 19h
29/01/26	Jeudi	LED 1 chemin du Leidt THIONVILLE	13h3 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 <a href="mailto:jm.guillemot01@orange.fr">jm.guillemot01@orange.fr</a>
30/01/26	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 <a href="mailto:sdemol@free.fr">sdemol@free.fr</a>
Du 30/01 au 01/02/26		L'AMPHY à YUTZ Entrée gratuite	Le 30/01 de 14h à 18h le 31/01 et 01/2 de 10h à 18h	EXPOSITION de PHOTOS	Festival Photo « D'une rive à l'autre » des photographes venus de toute la France, de Belgique et du Luxembourg présenteront leur travail, et partageront leur passion avec les visiteurs
31/01/26	Samedi	Temple Neuf METZ	17h30		« CÉLESTE » Spectacle - Mapping immersif en intérieur qui illumine l'hiver à Metz Voir l'affiche dans notre site sous l'onglet « Concerts- Théâtre »

**Dès à présent, vous pouvez noter dans vos agendas**



06/02/26	Vendredi	Tour aux Puces THIONVILLE	14hh30		<b>L'Âme du Levant :</b> L'imaginaire japonais à l'œuvre Voir l'affiche dans notre site sous l'onglet « Expositions - Visites »
27/02/26	Vendredi	Centre des Congrès Robert Schuman METZ	15h30		<b>Exposition TOUTANKHAMON</b> A la découverte du pharaon TOUTANKHAMON . Grande exposition archéologique pour revivre l'histoire et la vie de ce pharaon oublié. Voir l'affiche dans notre site l'onglet « Expositions – Visites »
25/03/26 au 28/03/26	Mardi au Samedi	 			<b>ESCAPADE ROYALE À VIENNE</b> Voir le programme proposé et le bulletin d'inscription dans le site sous onglet « Voyages-Tourisme » puis « 2026 » Notre guide sera André BECHERAND, excellent guide que nous avons déjà apprécié lors du voyage « Les Trains Suisses » Chaque participant aura son audio- guide. <b>Inscription = liste d'attente</b>
25 et 26/04/ 2026	Samedi et Dimanche	BEFFROI de THIONVILLE	10 h à 18 h		<b>SALON DE PEINTURE</b> au BEFFROI de THIONVILLE organisé par l' <b>ARCAL</b>
29/06/26 au 4/07/26	Lundi au Samedi	 			<b>Séjour « Randonnées » à SOULTZEREN</b> Voir tous les détails de cette sortie rando dans les onglets « Voyages-Tourisme » puis « 2026 » <b>Inscription encore possible selon les disponibilités du centre VTF</b>
18/09/26 au 25/09/26		 			<b>Voyage dans les POUILLES, « Entre Orient et Occident »</b> Découvrir le détail de ce voyage sur notre site dans les onglets « Voyages-Tourisme » puis « 2026 » <b>Inscription avec le bulletin joint</b>

## **RENOUVELLEMENT COTISATION ARCAL 2026.**

Merci à chaque adhérent de renouveler dès à présent sa cotisation pour l'année 2026. Chèque à l'ordre de l'ARCAL, à adresser à Marie-Claude LANG 14 rue Ambroise Paré – 57970 YUTZ. Cotisation : 30 € par personne et 60 € par couple. Vous avez, maintenant, la possibilité de régler votre cotisation sur notre site dans le bandeau bleu « Paiement en ligne » ( Pour toute nouvelle adhésion souscrite après le 1<sup>er</sup> septembre 2025, le règlement de la cotisation est valable pour l'année 2026.)