



Tout commence en

Septembre 2023 au LCO !

8 cours de gymnastique enfants

cours de danse enfants - adultes

6 cours d'activités créatives-adultes

Loisirs et Culture
Oberschaeffolsheim

Saison 2023 - 2024

Début des cours 11 septembre 2023



Télécharger la fiche d'inscription sur <http://www.lopercschaeffolsheim.fr>
Faites parvenir la fiche d'inscription à l'adresse suivante :
7 immeuble du Moulin 67203 OBERSCHAFFOLSHÉIM
Faites parvenir des ajournd'hui votre dossier complet au siège du L.C.O.

Claudine, **fleuriste** de formation, crée toutes sortes de bouquets selon les saisons qu'il faut reproduire. Évidemment la couronne de l'avent revisité est un succès !

- 25 septembre 23 - bouquet de la rentrée,
- 23 octobre 23 - déco d'automne,
- 27 novembre 23 - couronne de l'avent,
- 18 décembre 23 - arrangement de Noël
- février 2024 - spécial Saint Valentin
- mars 2024 - déco de Printemps
- avril 2024 - déco de Pâques



Intervenante : Claudine HAESSIG

Référente : Éliane LIENHARD ☎ 03 88 77 81 48
hubert.lienhard@wanadoo.fr

Cette année, en **couture**, Marie Laure propose pour les cours la réalisation d'un chapeau, d'un pantalon et d'un sweet-shirt. 4 Stages adultes sont ouverts à tous les membres LCO (dates définies en octobre)

Les membres du comité

Sébastien COMAU président, Nathalie MEPPIEL secrétaire,
Clarisse FIEG trésorière, Pierre BONHOMME trésorier adjoint,
Éliane LIENHARD, Loretta FLOREANI,
Claudine LECOCQ, Virginie SCHOETTEL, Jeanine REIFFSTECK,
Florence AUGU (absente sur la photo)



Intervenante : Marie Laure FURST ☎ 06 20 32 25 13
Référentes : Jacqueline PICARD ☎ 06 87 74 62 96
Lydia CATALANO ☎ 06 85 70 89 75

Pour les passionné-es des mains

Loretta vous forme, vous accompagne dans vos réalisations de **patchwork** les vendredis tous les 15 jours. Les cours sont ouverts aux débutant-es et aux aguerri-es



Intervenante et référente :
Loretta FLOREANI (06 66 90 40 57)

Claudine , artiste peintre, vous forme à **toutes techniques de peintures**, aquarelle, acrylique, pastel, apprentissage du dessin, illustration, initiation carnet de voyage... Cours dès 16 ans.



La vie du LCO dépend de l'implication de tous les membres. Le comité représente les membres et propose, organise et gère l'ensemble des activités pour que vous puissiez pratiquer vos loisirs sportifs et / ou créatifs.

Après plusieurs années, Clarisse et Pierre nous quittent et nous les remercions pour leurs actions au sein de l'association.

Sébastien passe la main de président.

L'assemblée générale le jeudi 19 octobre 2023 à 20h va élire plusieurs **nouveaux membres** du comité, un-e président-e et un-e trésorier-e.

N'hésitez pas à participer au comité en proposant votre candidature.

Impliquez-vous !

Nouveauté de fonctionnement :

A partir de la rentrée 2023, chaque section devra être représentée par un référent-e auprès du comité. En effet, le comité a besoin de connaître les suggestions des sections en termes de fonctionnement, de matériel etc...
3 à 4 réunions annuelles sont prévues pour ces rencontres comité et référents.

Les sections sont les suivantes :

Gym enfants, Gym adultes, Pilates, Danse enfants, Danse adultes Couture, Peinture, Patchwork, Yoga, Self défense, Aïkido, Fleurs.

Intervenante : **Claudine RICHERT** (06 99 12 05 89
Référente : **Martine BEYLER** (06 23 34 34 17

Au programme de cette année

Le LCO n'oublie pas le sport pour les adultes.

Marie Boussac (diplômée de l'université de Strasbourg) crée chaque année un spectacle de **danse** avec l'ensemble des cours de la danse classique au HIP HOP. Ceux-ci sont ouverts aux enfants et aux adultes !



Intervenante : Marie BOUSSAC (06 61 92 10 72
Référent : Sébastien COMAU (06 25 25 20 88

Depuis plus de 10 ans, Laurent VOGT (diplômé de l'université de Strasbourg) entraîne nos jeunes à la **gymnastique**. Des démonstrations de gymnastique sont présentées en juin lors de la fête de fin d'année.
Cours ouverts aux enfants.



Intervenant : Laurent VOGT (06 88 83 53 23
Référente : Eliane LIEHNARD (03 88 77 81 48
hubert.lienhard@wanadoo.fr



La **self-défense** est une discipline qui vise à enseigner des techniques pratiques pour se protéger dans des situations de danger ou de conflit. L'objectif principal est de développer la confiance en soi, d'améliorer la condition physique et de renforcer les compétences en matière de gestion des conflits.

Nouveautés

L'**Aïkido** de l'école **Yoshinkan** représente l'un des courants les plus anciens de l'Aïkido. Les qualités développées lors de l'apprentissage montrent leurs influences bénéfiques dans la vie courante des pratiquants : la prise de confiance en soi, le courage, la pensée positive, l'ouverture aux autres, la détermination dans les actions entreprises, la tolérance et la sérénité.

Le cours de **Natha Yoga** est complété par un second cours de **Natha Yoga pressure**. L'acupressure consiste à appuyer sur des points d'acupuncture et lignes de méridiens ainsi que malaxer ou pincer certaines zones. Cette technique permet une circulation de l'énergie et un relâchement des tensions. Vous allez redécouvrir votre corps autrement.

Gym postures et santé et mouv danse avec Marie Boussac (06 61 92 10 72
Gym Fitness avec Laurent VOGT (06 88 83 53 23
Pilates et Aïkido Yoshikan avec Manuel SCHMIDT (0646356765
Natha Yoga et Yoga pressure avec Julie GALANAKIS (06 13 54 22 25
Self défense avec Christian BOOS (06 88 79 76 69

Les référents :
Gym postures et santé : Jeanine REIFFSTECK (06 82 19 55 56 -
reiffsteck.jeanine@neuf.fr
Pilate, Aïkido, Self défense : à pourvoir
Yoga : à pourvoir