

ASSOCIATION CULTURELLE
ET DE LOISIRS POUR TOUS

Les

Grands
Chênes



SAISON 2025/2026

Le mot du Président

Madame, Monsieur, cher(e)s habitant(e)s et cher(e)s adhérent(e)s, l'équipe de bénévoles et de salariés de l'association « Les Grands Chênes » a le plaisir de vous présenter les activités et les manifestations qui viendront rythmer la saison 2025/2026.

Vous y découvrirez de nouvelles activités : gym séniors, atelier de développement personnel, atelier d'expression et de créativité.

Notre défi consiste à retrouver et à maintenir la vivacité et la convivialité qui constituent la force motrice de notre association, tout en mettant en avant le développement artistique et culturel au service de nos adhérents.

Notre association est avant tout un lieu qui favorise les prises d'initiatives individuelles et collectives. Vous avez des idées, des envies, des projets, vous souhaitez mettre en œuvre un projet culturel ou social, nous sommes là pour vous aider à les réaliser.

Vous êtes disponible une heure par semaine, un jour par mois, vous avez envie de participer à la vie de l'association, n'hésitez pas à nous contacter !

Dans l'attente et le plaisir de vous retrouver.



*Momtez Sridi
Président de l'association « Les Grands Chênes »*

Adhésion / Carte de membre

Pour bénéficier des activités proposées par l'association, il est indispensable de s'acquitter de son adhésion.

- ♥ **Enfant et Adulte** : 12 €
- ♥ **Association** : 75 €

Pour les enfants de moins de trois ans : la carte d'adhérent sera prise par les parents.



Dates à retenir

- ✦ **Samedi 27 septembre 2025 de 9h à 17h :**
Stage de secourisme PSC 1
- ✦ **Samedi 27 et Dimanche 28 septembre 2025 de 10h à 18h :** à la Salle du Buchel, la Section Astronomie « La Grande Ourse » fêtera ses 30 ans.
- ✦ **Dimanche 23 novembre 2025 de 9h à 13h :**
Bourse aux jouets à l'association
- ✦ **Vendredi 26 juin 2026 à partir de 19h :**
Barbecue de fin d'année à l'association.
- ✦ **Dimanche 28 juin 2026** Vide grenier.



L'équipe de l'association

- ✦ **Président :** Momtez SRIDI
- ✦ **Trésorier :** Martine SICURANZA
- ✦ **Secrétaire :** Florence THINUS
- ✦ **Assesseurs :** Jasmine SPERA, Elsa BULUT, Amélie VO, Mickaël RISSER, Océane WALTER, Annie CHABOISSEAU et Michaël AZOULAY.
- ✦ **Directrice :** Astride POESY
- ✦ **Coordinateur :** Thomas ALBANO
- ✦ **Secrétaire :** Vanessa CIPPARRONE
- ✦ **Animateurs :** Claudine PICARD, Amira REBAIAIA, Sylvie BOUILLERE, Sabelle THIOUB, Homana BERTRAND JEAN, Lysiane SOBRE, Elisabeth HENSCHEN, Sarah LECOMTE, Cathy MUIA , Amanda LEMARQUIS, Ikram ALLAM, Caroline STENBRUNN, Ildiz PALA, Moulikat TAIROU...
- ✦ **Agents d'entretien :** Sandrine BILLON LAROUTE et Christine EISLER/ Noël LHIRONDELLE et Séverine DELFOSSE.



Pôle Petite Enfance

0-3 ans

Éveil musical animé par Momtez SRIDI
pour plus d'information contacter l'intervenant au
06 87 15 81 00 / momtez.sridi@gmail.com / www.momtez.fr

Yoga Prénatal animé par Laura MALEK
pour plus d'information contacter l'intervenante au
06 08 92 26 02 / laura.malek.yoga@gmail.com

Activité	Reprise	Tarif	Jour	Horaires
Bébé musique de 3 mois à 3 ans à Veymerange : Atelier parents/enfants	8 septembre 2025	240 € l'année	Samedi	9h00 à 9h45
Bébé musique de 3 mois à 3 ans à Veymerange : Atelier parents/enfants	8 septembre 2025	240 € l'année	Samedi	9h45 à 10h30
New Yoga Prénatal	16 Septembre 2025	20 € la séance	Mardi	19h30 à 21h

Hors vacances scolaires

Yoga Prénatal

Le Yoga Prénatal est un véritable allié pour vivre sa grossesse avec sérénité. Doux et adapté à chaque étape, il aide à soulager les tensions du corps, à améliorer la posture et la respiration, tout en préparant le bassin et le mental à l'accouchement. C'est aussi un moment privilégié pour créer du lien avec son bébé et s'accorder une pause bien-être dans ce grand voyage de maternité. Le cours est animé par Laura MALEK, maman et professeur de yoga prénatal depuis 8 ans.

Contactez l'intervenante au 06 08 92 26 02
ou **par mail laura.malek.yoga@gmail.com**



Pôle Jeunesse

3-11 ans

Accueil périscolaire

Reprise le lundi 1^{er} septembre 2025

Tarifs : nous appliquerons les tarifs pratiqués par les services de la Ville.

Se renseigner auprès de notre secrétariat.

Les horaires :

- ✔ Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 12h00 à 14h00 : repas et animation.
- ✔ Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 16h30 à 18h30 : goûter et animation

Mercredis éducatifs

Reprise le mercredi 03 septembre 2025

- ✔ Accueil de 07h30 à 18h30 à la salle périscolaire d'Elange pour les maternelles et à l'association à Veymerange pour les primaires.

Programmes et tarifs disponibles à notre secrétariat.

Inscription matin avec repas ou après-midi sans repas ou à la journée.



Centres Aérés 3/11 ans:

Accueil de 07h30 à 18h30 à la salle périscolaire d'Elange pour les maternelles et à l'association à Veymerange pour les primaires.

- ✔ Automne du lundi 20 au vendredi 31 octobre 2025
- ✔ Hiver du lundi 16 au vendredi 27 février 2025
- ✔ Printemps du lundi 13 au vendredi 24 avril 2025

Inscription forfait 2/3 ou 4 jours et à la semaine

- ✔ Juillet du lundi 06 au vendredi 31 juillet 2026
- ✔ Août du lundi 03 au vendredi 28 août 2026

Inscription uniquement à la semaine.

Activités extra- scolaires (voir tableau ci-après)

- ✔ Algorithmics animés par Maël TARANTINI et Xavier KOPPE.
- ✔ Anglais animé par l'association POP ENGLISH
- ✔ Danse Moderne animée par Virginie BREVALLE-NAWROT.
- ✔ Éveil musical animé par Momtez SRIDI.



Activité	Reprise	Tarif	Jour	Horaires
Algorithmics : Programmation élémentaire 5 à 8 ans	22 septembre 2025	25€ par cours, dégressif selon le nombre de séance (de 25 à 20 €)	Lundi	17h15 à 18h15
Algorithmics : Programmation Visuelle 9 à 11 ans	23 septembre 2025	25€ par cours, dégressif selon le nombre de séance (de 25 à 20 €)	Mardi	17h15 à 18h45
Algorithmics : Conception de jeux 11 à 14 ans	25 septembre 2025	25€ par cours, dégressif selon le nombre de séance (de 25 à 20 €)	Jeudi	17h15 à 18h45
Algorithmics : Programmation élémentaire 6 à 7 ans	27 septembre /2025	25€ par cours, dégressif selon le nombre de séance (de 25 à 20 €)	Samedi	13h30 à 14h30
Algorithmics : Conception de jeux 9 à 10 ans	27 septembre 2025	25€ par cours, dégressif selon le nombre de séance (de 25 à 20 €)	Samedi	14h30 à 16h00
Anglais Veymerange Maternelles	17 septembre 2025	77€ le trimestre ou 231€ l'année	Mercredi	9h30 à 10h15
Anglais Veymerange Primaires 5/7 ans	17 septembre 2025	77€ le trimestre ou 231€ l'année	Mercredi	10h15 à 11h00
Pop English Junior Cambridge « Starters » Veymerange 8-11 ans	17 septembre 2025	84€ le trimestre ou 252€ l'année	Mercredi	11h00 à 12h00
Anglais Elange maternelles	19 septembre 2025	77€ le trimestre ou 231€ l'année	Vendredi	17h00 à 17h45
Anglais Elange 5- 7 ans	19 septembre 2025	77€ le trimestre ou 231€ l'année	Vendredi	17h45 à 18h30
Pop English Junior Cambridge « Starters » Elange 8-11 ans	19 septembre 2025	84€ le trimestre ou 252€ l'année	Vendredi	18h30 à 19h30
Anglais Veymerange 5-7 ans	19 septembre 2025	77€ le trimestre ou 231€ l'année	Vendredi	17h00 à 17h45
Pop English Junior Cambridge « Starters » niveau 1 Veymerange 8-11 ans	19 septembre 2025	84€ le trimestre ou 252€ l'année	Vendredi	17h45 à 18h45
Pop English Junior Cambridge « Movers » niveau 2 Veymerange 9-11 ans	19 septembre 2025	84€ le trimestre ou 252€ l'année	Vendredi	18h45 à 19h45
Éveil à la danse « Les petites plumes » 4 et demi-5 ans	8 septembre 2025	210 € l'année	Lundi	17h00 à 18h00
Initiation à la danse moderne « Les Berterfly » 6-7 ans	12 septembre 2025	210 € l'année	Vendredi	17h00 à 18h00
Danse Moderne « Les Tchoupinettes » 8-10 ans	12 septembre 2025	210 € l'année	Vendredi	18h00 à 19h00
Danse Moderne « Les Swallows » 11-13 ans	8 septembre 2025	210 € l'année	Lundi	18h00 à 19h00
Éveil musical à partir de 3 ans à Elange	11 septembre 2025	240 € l'année	Jeudi	17h00 à 17h45
Éveil musical à partir de 3 ans à Veymerange	13 septembre 2025	240 € l'année	Samedi	10h30 à 11h15

Hors vacances scolaires

Pôle activités Ados/Adultes

Antalgym animée par Daphnée KNOBLOCH.

Atelier Chorégraphique Avancé animé par Virginie BREVALLE-NAWROT.

Atelier Détente et culture.

Danse Africaine traditionnelle animée par Alhassane SYLLA.

Line Dance : danse en Ligne animée par Rémi VINGERT.

NIA Danse bien-être animée par Mélanie LAIDIE

Tennis de table animé par Camille LAURENT.

Zumba animée par Emilie FERRI.

Pilates animé par Olivier SERGEFF.

Gym seniors animé par un professionnel en activités physiques adaptées de l'Association « Siel Bleu ».

Yin Yoga animé par Maëva VANNESSON

Atelier d'expression et de créativité animé par Mireille AZAIS.

Atelier de développement personnel animé par Laurence DORR.

Section Astronomie « La Grande Ourse ».

Responsable : Lilian PERRIN

et Intervenants : Marc MOURTON, Véronique AYRAULT et Karine KIEFFER.

Contact : astrosurf.com/skydome57



Activité	Reprise	Tarif	Jour	Horaires
Danse Africaine traditionnelle	1 ^{er} septembre 2025	230€ l'année	Lundi	20h30 à 22h
Cours technique Danse moderne jazz pour classe concours + de 14 ans « Les Jazzy »	11 septembre 2025	230 € l'année	Jeudi	18h30 à 20h00
Atelier Chorégraphique Avancé « Les Albatros » + de 14 ans	09 septembre 2025	230 € l'année	Mardi	19h30 à 21h45
Astronomie : La Grande Ourse à partir de 11 ans	02 septembre 2025	35 € l'année	Mardi	20h à 22h
Atelier Chorégraphique Intermédiaire Avancé « les Kéop's » + de 14 ans	12 septembre 2025	230 € l'année	Vendredi	19h00 à 21h30
Atelier Détente et Culture	1 ^{er} septembre 2025	10€ l'année	Lundi ou Mardi	Lundi de 14h à 17h ou le mardi de 9h à 11h
Antalgym	6 septembre 2025	10€ la séance	Samedi	10h à 11h
<i>New</i> Atelier de développement personnel	Contacteur l'intervenante	25€ la séance ou 70€ le trimestre	Mardi ou Samedi	Mardi de 14h à 16h30 ou Samedi de 10h à 12h ou de 14h à 16h
<i>New</i> Atelier d'expression et de créativité	25 septembre 2025	40€ la séance	Jeudi	9h à 11h30
NIA Danse bien-être	17 septembre 2025	270 € l'année	Mercredi	19h30 à 20h30
Danse en Ligne « Line Dance »	8 septembre 2025	200€ l'année ou 300€ les deux cours	Lundi	13h à 15h
Danse en Ligne « Line Dance »	12 septembre 2025	200€ l'année ou 300€ les deux cours	Vendredi	13h à 15h
Pilates	10 septembre 2025	250 € l'année	Mercredi	18h00 à 19h00
Pilates	12 septembre 2025	250 € l'année	Vendredi	9h00 à 10h00
<i>New</i> Gym séniors	2 septembre 2025	60 € le trimestre	Mardi	13h45 à 14h45
Tennis de table	1 ^{er} septembre 2025	45 € l'année	Lundi et Jeudi	Lundi de 9h30 à 11h30 et le jeudi de 20h à 22h
Zumba	15 septembre 2025	180€ l'année (3 x60€)	Lundi	19h15 à 20h15
<i>New</i> Yin Yoga	4 septembre 2025	230€ l'année	Jeudi	10h30 à 11h30

Nouvelles activités

Gym Seniors ⁽¹⁾

Lors de l'avancée en âge, les muscles s'affaiblissent et les articulations se détériorent. Il existe pourtant des solutions pour retarder et même prévenir ce processus.

L'association « Siel Bleu » en partenariat avec « Les Grands Chênes » et « l'Espace Saint Nicolas » à Thionville vous propose des séances d'activités physiques adaptées pour lutter contre le vieillissement.

Objectifs : développer la fonctionnalité articulaire et musculaire, repousser le seuil de fatigue, améliorer l'équilibre et sensibiliser au capital santé.

Activités : sports adaptés, renforcement musculaire, marche, exercices spécifiques selon l'objectif. La séance est animée par un professionnel en activités physiques adaptées de l'Association « Siel Bleu »

Pour tout renseignement ou inscription
veuillez contacter **Philippe ACKEL, responsable Moselle**
au **06 46 79 31 97**
ou **par mail à philippine.ackel@sielbleu.org**

⁽¹⁾Carte d'adhésion à l'association SIEL BLEU uniquement 18€.



Yin Yoga

Le Yin Yoga est une pratique douce et méditative, idéale pour ralentir et se recentrer. Contrairement aux formes dynamiques de Yoga, le Yin consiste à maintenir des postures au sol pendant plusieurs minutes, dans l'immobilité. Cette pratique cible les tissus profonds comme les fascias, les ligaments et les articulations, favorisant la souplesse et la régénération.

Accessible à tous, le Yin Yoga invite à l'introspection, à la patience et à l'écoute de soi.

Il est particulièrement recommandé pour :

- ★ Réduire le stress et l'anxiété
- ★ Améliorer la souplesse et la mobilité articulaire
- ★ Libérer les tensions physiques et émotionnelles,

Un vrai moment de calme et de lâcher-prise, à s'offrir pour retrouver équilibre et sérénité.

Contacter Maëva au 06 22 60 52 58
ou **par mail vannessonmaevacoaching@gmail.com**



Nouvelles activités

Atelier de développement personnel avec Laurence Dorr.

Nous sommes de plus en plus nombreux à tous rechercher la paix intérieure, le bien être, l'amour et la réalisation de soi.

J'accompagne toutes les personnes désireuses de se sentir bien dans leur vie et dans leur corps.

Au cours de ces ateliers, je vous donnerai des clés pour mieux vous comprendre et comprendre les autres, ce qui vous permettra d'avoir de meilleures relations. Vous apprendrez à vous libérer de vos blocages, à dépasser vos limites. Je vous aiderai à trouver le chemin de votre puissance intérieure!



Fréquence des ateliers 1 fois par mois.

**Contacter Laurence au 06 71 23 65 43
ou lesmainsdorr@yahoo.com**



Atelier d'expression et de créativité Avec Mireille Azaïs art-thérapeute diplômée.

Dans une ambiance joyeuse et colorée, venez explorer les bienfaits de la créativité au travers d'expériences artistiques diverses. A chaque séance, laissez-vous surprendre par un voyage de reconnexion à soi, au cours duquel vous serez guidé dans l'expression de vos émotions, de votre spontanéité, et de votre intuition.

Vous développerez ainsi la confiance en vous, votre estime de soi et surtout la joie !

Il n'y a besoin d'aucune connaissance artistique, juste l'envie d'explorer et d'expérimenter

**Contacter Mireille au 06 17 06 61 51
ou mireille.azais@gmail.com**



Le 30^{ème} anniversaire
de la Grande Ourse
1995 - 2025



Les 27 & 28 septembre 2025
de 10h à 18h

Espace Multifonctionnel du Buchel
14 route du Buchel Thionville - Veymerange

Entrée libre

Rencontres et partage
Expositions
Conférence
Planétarium
Observation du Soleil
Animations
Espace astro-photo
Espace achats, ventes, échanges



Pâtisseries et boissons

<http://www.astrosurf.com/vk/ydomes57>

Contact info :

grandoursplanetairium@gmail.com

<https://www.facebook.com/astrothionville>



A l'occasion de ses 30 ans, la Grande Ourse présente :

« EN AVANT MARS »

le samedi 27 septembre à 20h30

Espace Conférence la Scala

23 pl. Anne Grommerch 57100 Thionville

Entrée libre en fonction des places disponibles



CONFÉRENCE CO-ANIMÉE PAR JESSICA FLAHAUT,
planétologue au CRPG de Nancy— CNRS
Université de Lorraine



ET NICOLAS BECK,
Médiateur scientifique
Auteur de vulgarisation
Université de Lorraine



Plongez dans le monde fascinant de la planète Mars, une destination emblématique de l'exploration spatiale. À travers cette conférence à deux voix, nous explorerons la géologie unique de ce corps céleste, découvrant les similitudes et les différences avec notre Terre qui rendent la planète rouge si captivante.



grandoursplanetairium@gmail.com
ou scannez le QR code



Les Grands Chênes

Horaires

Accueil, information du public

Du Lundi au Vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h30

Mercredi de 8h à 12h

Fermé le Mardi matin et le Jeudi après-midi



1, rue Saint –Martin 57100 Thionville/Veymerange

03.82.34.61.76

les-grands-chenes@wanadoo.fr

Site internet : www.les-grands-chenes.net

Jeunesse et Sports sous le N°57336