

ACTIVITES SENIORS DE DECEMBRE 2025 A FEVRIER 2026					
	ACTIVITES REGULIERES	RYTHMICITE	DECEMBRE 2025	JANVIER 2026	FEVRIER 2026
MATIN	<u>Danses en position assise</u>	Les lundis semaines paires de 9H30 à 10H30 à l'ESC	8 Décembre 2025	12+26 Janvier 2026	13+27 Février 2026
	<u>Sophrologie</u>	Les lundis de 9H30 à 10H30 semaines impaires à l'ESC	1+15 Décembre 2025	19 Janvier 2026	2+16 Février 2026
	<u>Renforcement musculaire et travail de l'équilibre</u>	Mardi de 9H à 10H hors vacances scolaires à la salle polyvalente (entrée arrière)	2+9+16 Décembre 2025	6+13+20+27 Janvier 2026	3+10 Février 2026
	<u>Danses en ligne</u>	Les vendredis semaines impaires de 9H30 à 10H30 à l'ESC	5+19 Décembre 2025	9+23 Janvier 2026	6+20 Février 2026
	<u>Qi Gong – Taï chi</u>	Les vendredis semaines paires de 9H30 à 10H30 à l'ESC	12 Décembre 2025	16+30 Janvier 2026	9+23 Février 2026
APRES-MIDI	<u>Marche nordique</u>	Tous les lundis à 14H15 Départ au début du parcours de santé	1+8+15+22+29 Décembre 2025	5+12+19+26 Janvier 2026	2+9+16+23 Février 2026
	<u>Tricot-crochet</u>	Tous les lundis à 14H à l'ESC	1+8+15+22 Décembre 2025	5+12+19+26 Janvier 2026	2+9+16+23 Février 2026
	<u>Spielsch mit un Kaffee</u> <u>Kraentzel – Jeux de société et goûter causerie</u>	1 ^{er} Jeudi du mois à 14H, et les vendredis semaines paires à partir du 30/01/2026 à l'ESC	4 Décembre 2025	8+30 Janvier 2026	5+13+27 Février 2026

ATELIER – CREATIONS ARTISTIQUES – sur inscription en Mairie ou auprès de Laura TRAUTMANN – Places limitées		
Céramique – Made in Elsass – Diverses créations autour de l'Alsace et sa culture	Jeudi 12 Février 2026 à 14H à l'espace seniors	Jeudi 26 Février 2026 à 14H à l'espace seniors

ATELIERS PATISSERIE INTERGENERATIONNEL	
En collaboration avec le conseil municipal des enfants, la section dynamique et le Härzknübbe – Confection de Bredele de Noël pour petits et grands	Mercredi 10 Décembre à 13H30 à l'ESC Inscriptions par retour mail
Confection de Beignets à l'occasion de Mardi gras pour petits et grands	Mercredi 18 Février à 13H30 à l'espace seniors Inscriptions par retour mail

Pause Gourmande de Noël	Lundi 15 Décembre 2025 à l'ESC à l'issue de la Marche Nordique vers 15H30 Ouvert à tous les participants des différentes activités séniors
Petit-déjeuner des Rois	Le Lundi 5 Janvier 2026 à l'ESC à 8H30
Déjeuner convivial : Bohnesupp/Pompierwurst	Le Mardi 27 Janvier 2026 de 12H à 13H30 à l'ESC
Déjeuner convivial : Sùppepàschtetel	Le Vendredi 30 Janvier 2026 de 12H à 13H30 à l'ESC

Pour les déjeuners du Mardi 27 Janvier 2026 et du Vendredi 30 Janvier 2026 merci de s'inscrire auprès de Laura TRAUTMANN par retour mail ; ou compléter le formulaire d'inscription à chercher puis à remettre à la Mairie au plus tard le Vendredi 9 Janvier 2026.

Les déjeuners conviviaux ainsi que toutes les autres activités (sauf le renforcement musculaire à la salle polyvalente) sont maintenus à l'ESC jusqu'à l'ouverture de l'espace séniors. La date d'ouverture reste à confirmer, mais elle est pour l'instant prévue le 19 Janvier 2026.

Une visite des locaux sera proposée ultérieurement dès que la date officielle aura été définie.



Laura TRAUTMANN
Animatrice-Coordinatrice
espace-seniors@schirrhein.fr
06.72.23.25.07