

Association
PHALSBOURG
LOISIRS



PROGRAMME DES ACTIVITÉS
2025-2026

INFOS PRATIQUES

- ❑ Les activités hebdomadaires commencent à partir du :
22 septembre 2025 (sauf Jardin Musical, le 13 septembre)
- ❑ Pour participer à nos activités, il faut adhérer à l'association :
Carte Individuelle : 12 € - Carte Familiale : 20 €
- ❑ Vous souhaitez découvrir une activité ? **La première séance est gratuite** ! Attention, certaines activités ont une capacité d'accueil limitée.
- ❑ Première inscription ? Un **certificat médical d'aptitude** est nécessaire pour l'activité Yoga. Pour les enfants, l'inscription en Arts du Cirque nécessite de remplir un questionnaire, et de fournir un certificat médical en fonction des réponses.
- ❑ Les activités sont proposées sous réserve d'un nombre minimum d'inscrit-es.
- ❑ **Les inscriptions sont annuelles.**
Le règlement des activités peut être effectué en 3 chèques encaissés successivement dans les 3 mois suivant l'inscription.
- ❑ Remboursement/annulation : les informations relatives aux remboursements et/ou annulations figurent dans le règlement intérieur de l'association, disponible à l'accueil et sur le site internet de l'association.
- ❑ Stage d'une journée : les repas sont tirés du sac ou pris sous forme d' "auberge espagnole" (chaque personne apporte quelque chose à partager).
- ❑ Les dossiers d'inscriptions sont disponibles sur le site de l'association : www.phalsbourg-loisirs.fr
- ❑ **Tarifs réduits** : Les étudiant-es/apprenti-es (18-26 ans), les personnes en recherche d'emploi bénéficiaires de l'ARE et les bénéficiaires des minimas sociaux (RSA, AAH, ASPA, ASS, ASI, ADA) bénéficient, sur présentation d'un justificatif, d'une réduction de 15% sur les activités suivantes : yoga, couture, vannerie, poterie/modelage, Feldenkrais.

QUI VEUT FAIRE QUOI ?

Pour les petits

- Arts du Cirque : dès 4 ans p. 06
- Jardin musical : de 1 à 4 ans..... p. 07
- Arts Plastiques : de 6 à 10 ans p. 11
- Les vacances : dès 4 ans p. 14

Pour les plus grands

- Yoga : adultes p. 04
- Improvisation théâtrale : de 12 à 17 ans p. 04
- Feldenkrais : adultes p. 05
- Les Jeudis de l'amitié : adultes p. 05
- Atelier Couture : adultes et ados p. 08
- Club Jardin : adultes p. 09
- Poterie/modelage : adultes et ados p. 10
- Vannerie : adultes p. 11
- Le Club Ados p. 13
- Moselle Jeunesse et les vacances des ados p. 15

Pour les familles

- Le Coin des Parents..... p. 16
- Les Cafés-doudou..... p. 17
- Samedi de jouer p. 18



YOGA



Un travail postural dans l'accompagnement du souffle afin d'acquérir souplesse et paix intérieure. Les cours sont dispensés par une enseignante diplômée de la Fédération Française de Hatha Yoga. Prévoir un tapis.

Adultes

Mardi

18h00 - 19h30

Mercredi

9h30 - 11h00

Lieu : École primaire de Trois-Maisons

Tarifs : Phalsbourgeois : 200 € - Extérieurs : 230 €

Intervenante : Aline Lebez, enseignante diplômée FFHY

IMPROVISATION THÉÂTRALE

Dans cette forme de théâtre, tout est inventé sur le moment : on crée des scènes en équipe, en utilisant son imagination.

Pas de texte à apprendre, l'impro est une activité fun qui permet de développer sa créativité, son sens de l'humour et de la répartie, et son esprit collectif.

L'atelier est animé par Antonin, comédien, musicien et DJ, qui a débuté l'impro dans nos ateliers. Ambiance garantie !



12 - 17 ans

Mercredi

13h30 - 15h00

Lieu : Salle des Scouts, Phalsbourg

Tarifs : Phalsbourgeois : 210 € - Extérieurs : 240 €

Intervenant : Antonin Lars

FELDENKRAIS

Bienvenue pour une pause avec la méthode Feldenkrais. Feldenquoi ? C'est le nom du fondateur, Moshé Feldenkrais : blessé au genou il a développé cette approche corporelle.

Ce n'est pas du sport, ni une thérapie, ni de la méditation. Ce sont des propositions de mouvements, plutôt petits, parfois insolites, le but : le confort. Cette pratique s'adresse à tous et toutes. Elle vous permet d'avoir une meilleure conscience de vos schémas neuro-moteurs, et vous invite à préciser et à varier les mouvements, trouver de la fluidité et de l'aisance.

Adultes

Lundi

19h00 - 20h00

Lieu : École maternelle de Trois-Maisons

Tarifs : Phalsbourgeois : 200 € - Extérieurs : 230 €

Intervenante : Julie Meftah, praticienne certifiée de la méthode Feldenkrais en PCM (cours collectif).



LES JEUDIS DE L'AMITIE

Club de bricolage autonome.

Contact : Huguette Moutier - 03.87.24.17.89

ARTS DU CIRQUE

Découvrir son corps de manière ludique, développer son équilibre et ses capacités motrices, manipuler des objets de jonglerie, laisser s'exprimer sa créativité... C'est tout un monde de découvertes qui s'ouvre aux enfants dans les ateliers d'Arts du Cirque !



Cette activité nécessite une tenue souple et des chaussons de gym. Un questionnaire santé doit être rempli en amont.

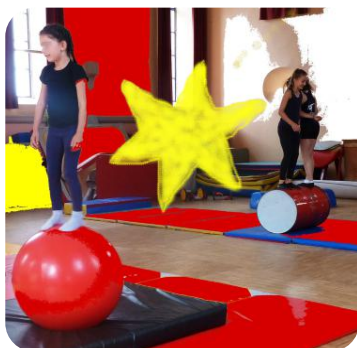
Débutants (dès 5 ans)	Mercredi	9h30 - 10h30
Initiés (1 an de pratique)	Mercredi	10h30 - 12h00

La répartition des groupes est susceptible d'être harmonisée par l'association en fonction du nombre d'inscrits.

Lieu : Salle Weill, Phalsbourg

Tarifs : Débutants : Phalsbourgeois : 180 € - Extérieurs : 210 €
Initiés : Phalsbourgeois : 234 € - Extérieurs : 273 €

Intervenante : Anne Kretz



JARDIN MUSICAL

Le jardin musical propose aux enfants de découvrir des univers sonores à travers comptines, chansons, jeux, manipulations d'instruments de musique et d'objets sonores. Les enfants pourront chanter, danser, jouer, écouter...

Enfants (1-4 ans) Samedi 1x/mois 11h00 - 12h00
Présence obligatoire d'un parent jusqu'à 3 ans
4 ans et + : Parents bienvenus

Dates : 13 septembre, 11 octobre, 15 novembre, 20 décembre 2025*, 17 janvier, 7 février, 7 mars, 11 avril, 16 mai, 13 juin 2026

Lieu : Salle des Fêtes - Phalsbourg (*sauf séance de décembre, qui aura lieu à Phalsbourg Loisirs)

Tarifs : Phalsbourgeois : 55 € - Extérieurs : 65 €

Intervenante : Lucille Lisack



ATELIER COUTURE

Partagez un moment de détente tout en apprenant les bases de la couture. Claudine vous guidera dans vos travaux et vos choix. Atelier créatif mais aussi pratique pour apprendre à retoucher et customiser vos vêtements.

Adultes et adolescents

Jeudi

18h00 - 20h00

Vous êtes intéressé-es par cette activité, mais le cours est complet ? Contactez-nous ! Nous pourrions étudier la possibilité d'ouvrir de nouveaux créneaux si la demande le permet.

Lieu : Salle des Fêtes de Phalsbourg

Tarifs : Phalsbourgeois : 210 € - Extérieurs : 240 €

Intervenante : Claudine Zell

▷ **Stage de Couture**

Démystifier la machine à coudre

Un stage pour bien démarrer en couture, en démystifiant les bases d'une bonne utilisation de la machine à coudre (si possible, venir avec sa machine à coudre). Durant le stage, vous pourrez vous familiariser avec la machine (utilisation, fonctionnement et réglages) grâce à la réalisation d'un sac à vrac.



Tout public - Débutants

Dates : Samedi 18 octobre 2025

Horaires : 9h-12h et 13h-16h30

Lieu : Phalsbourg Loisirs

Tarif unique : 38 €

Intervenante : Claudine Zell



CLUB JARDIN

Club autonome dédié à l'aménagement, la mise en valeur et l'entretien du "Jardin des Mille Cailloux", le jardin pédagogique et expérimental de l'association, selon les principes de la permaculture. Le Club Jardin se réunit régulièrement, en fonction des besoins du lieu et des participants.

Toutes les bonnes volontés et les idées de chacune et chacun seront les bienvenues pour un travail d'équipe dans la joie et la mise en commun des compétences de toutes et tous.

Adultes **Samedi 1x/mois environ** **9h00-12h00**

Dates : Reprise le 20 septembre 2025 à 9h00.

Les dates d'intervention suivantes sont fixées par le groupe en fonction des besoins.

Tarif unique : 40 €

Lieu : Locaux de Phalsbourg Loisirs et Jardin des Mille Cailloux



ATELIERS D'ARTS

Des ateliers conviviaux, à destination des adultes et des enfants, pour progresser dans la découverte de techniques variées.



POTERIE/MODELAGE

Dans une ambiance conviviale et joyeuse, des ateliers pour découvrir le modelage de la terre, imaginer, créer et façonner des objets décoratifs ou utilitaires. Initiation ou perfectionnement à l'utilisation des émaux, des engobes et à toutes les techniques propres à l'argile ou à la porcelaine.

Adultes et ados	Mardi	18h00 - 20h00
	Mercredi*	10h00 - 12h00
	Mercredi	18h00 - 20h00
	Jeudi*	9h00 - 11h00
	Jeudi*	19h00 - 21h00

*Victimes de leur succès, ces créneaux sont déjà complets !

Lieu : Atelier - Rue de l'hôpital

Tarifs : Phalsbourgeois : 270 €

Extérieurs : 300 €

Prévoir une participation pour l'achat de fournitures durant l'année.

Intervenante : Florence Gaudry



VANNERIE

Atelier de découverte de la vannerie. Cet atelier regroupe débutant-es et initié-es, l'entraide, les échanges et la convivialité y sont de mise... et les apprentissages se font à foison !

Adultes

Mercredi

19h00 - 21h00

Lieu : Atelier - Rue de l'hôpital

Tarifs : Phalsbourgeois : 290 €

Extérieurs : 320 €

Prévoir une participation pour l'achat de fournitures durant l'année.

Intervenant : Bruno Schneider



ARTS PLASTIQUES ENFANTS

Un atelier d'arts plastiques pour laisser parler son imagination. Les enfants travaillent différentes techniques en fonction des projets : modelage, vannerie, structure métal et papier encollé, mosaïque... Tout un monde de sensations et de découvertes créatives dans une ambiance conviviale.

Enfants (6-10 ans)

Mercredi

14h30 - 16h00

Lieu : Atelier - Rue de l'hôpital

Tarifs : Phalsbourgeois : 200 €

Extérieurs : 230 €

Intervenante : Pascale Frey



INFOS JEUNES MOSELLE SUD

Des envies, des projets ?

**Besoin d'aide pour la rédaction d'un CV,
d'une lettre de candidature ?**

Ou simplement besoin d'une personne à qui parler ?

Le Service Infos Jeunes de Moselle Sud est un dispositif pour les jeunes de **12 à 30 ans**. Gratuit, anonyme et sans rendez-vous, il propose une information relative à de nombreux domaines : orientation, santé, sports, loisirs, culture....

Relais local du Centre Régional d'Information Jeunesse, le service Infos Jeunes Moselle Sud est porté conjointement par l'association Phalsbourg Loisirs et par le Centre Socioculturel de Sarrebourg. Au-delà de l'accueil des jeunes, les animatrices du dispositif peuvent également mener des actions de prévention, soutenir les candidatures aux appels à projets jeunes, accompagner des projets de jeunes, ...

Pour être accompagné-e et poser vos questions, vous pouvez prendre contact avec Ludivine par téléphone, au 06.41.91.63.76 ou par mail : ludivine.girard@phalsbourg-loisirs.fr



LE CLUB ADOS

Un espace pour se retrouver entre ados !

Ouvert à minima une fois par semaine en période scolaire, le Club Ados est un local dédié aux jeunes. Canapés, baby-foot, matériel sportif et terrain attenant, c'est le lieu idéal pour se retrouver.

Des projets conçus par les jeunes, avec le soutien de l'équipe d'animation

Le Club Ados, c'est aussi un groupe qui s'organise pour s'investir dans la vie de la ville et dans des projets solidaires. Il fonctionne avec un comité de jeunes gestionnaires, qui peuvent s'appuyer sur l'équipe de l'association pour monter leurs projets. Si tu es membre du Club Ados, tu peux t'investir dans la gestion du lieu : le Club Ados est votre espace, le groupe peut agir sur ce qui s'y passe !

Le Club Ados, c'est aussi :

Des soirées animées, des repas, des débats, et ce que tu voudras (dans la limite du possible).



Ouvert aux jeunes dès leur entrée au collège
RDV hebdomadaire : vendredi de 16h30 à 19h00
en période scolaire

Contact : Ludivine Girard - ludivine.girard@phalsbourg-loisirs.fr

Lieux : Le local du Club Ados est situé au 1er étage du local annexe de l'association au 2, rue de l'hôpital à Phalsbourg

Tarifs : Accessible avec la carte de membre de l'association

Rappel : adhésion individuelle : 12€ / familiale : 20€

Prévoir une participation pour certains projets (repas, sorties,...)

LES VACANCES DES ENFANTS

Association de loisirs et d'éducation populaire, Phalsbourg Loisirs organise également des accueils de loisirs sans hébergement pour les enfants de 4 à 11 ans. **L'accueil se fait à la semaine.**

Les inscriptions sont possibles dès la fin de la période d'accueil précédente.

Les places étant limitées, n'hésitez pas à inscrire votre/ vos enfant(s) dès l'ouverture des inscriptions.



Néanmoins, pour des raisons d'organisation interne et d'équité entre les familles, il ne nous est pas possible de prendre en compte les demandes d'inscriptions parvenues avant les dates ci-dessous (sous réserve de modifications) :

- **Vacances d'automne** : 2 semaines, du 20 au 31 octobre 2025 : inscriptions à partir du 1er septembre 2025
- **Vacances d'hiver**, 2 semaines, du 16 au 27 février 2026 : inscriptions à partir du 3 novembre 2025
- **Vacances de printemps**, 2 semaines, du 13 au 24 avril 2026 : inscriptions à partir du 2 mars 2026
- **Vacances d'été**, 5 semaines, du 6 juillet au 7 août 2026 : inscriptions à partir du 27 avril 2026

Les séjours de vacances

La proposition de séjour de la saison 2025/2026 est en cours d'élaboration. Pour ne pas rater les annonces d'ouverture des inscriptions, suivez notre actualité sur notre site Internet ou sur Facebook.

Les accueils collectifs de mineurs sont soutenus par la Caisse d'Allocations Familiales de la Moselle.



MOSELLE JEUNESSE & LES VACANCES DES ADOS

A chaque période de vacances, l'association propose une semaine de fun à destination des ados dans le cadre du projet "Moselle Jeunesse" piloté par le Département de la Moselle. .

Le concept "Moselle Jeunesse", c'est une activité différente chaque après-midi, en partenariat avec les associations locales, des sorties ...

En été, même concept sur plusieurs semaines, avec également un accueil possible pour la journée complète.

L'équipe de l'association est à l'écoute des jeunes pour organiser d'autres activités durant les vacances, en fonction de leurs envies et de leurs projets.



LE COIN DES PARENTS

Le coin des parents, c'est un programme de rencontres et d'activités dédiées aux parents (et ouverts aux enfants), dont l'objectif est de proposer des espaces gratuits d'échanges, de partages d'astuces et d'expériences autour de la parentalité.

Il se décline en deux formules : les activités familles, et les cafés doudous.



LES ACTIVITÉS FAMILLES

Les activités familles ont lieu **les mercredis ou les samedis après-midis** hors périodes de vacances scolaires.

Pour servir de support à la rencontre, des activités ludiques parents-enfants sont proposées : elles donnent l'occasion à toute la famille de (se) découvrir ou redécouvrir, expérimenter et s'amuser ensemble.

Contact : Coralie Bressy - coralie.bressy@phalsbourg-loisirs.fr

Lieux : Communiqués à l'inscription en fonction de l'activité.

Tarifs : La première séance est gratuite, une participation répétée implique l'adhésion à l'association.



Dates et thèmes des activités familles :

Retrouvez les dates et thèmes de la saison 2025-2026 dans les flyers trimestriels publiés sur le site Internet de l'association et sur notre page Facebook au cours de l'année.

LES CAFÉS-DOUDOU

Le Café-Doudou est un espace d'accueil ouvert à tous les parents. Il a lieu **tous les mardis matins de 9h à 11h** (hors périodes de vacances scolaires).

Les parents peuvent venir seuls, en couple, avec ou sans leurs enfants. C'est un moment convivial (café-gâteau) qui permet à chacun-e de s'exprimer sur son rôle de parent, ses astuces éducatives, ses questionnements, ses expériences, ... mais également une parenthèse légère entre adultes ! Ces temps de réflexion et de discussion peuvent être accompagnés par des professionnels.

Contact : Coralie Bressy - coralie.bressy@phalsbourg-loisirs.fr

Lieux : Salle de motricité de la Ribambelle, à Phalsbourg

Tarifs : La première séance est gratuite, une participation répétée implique l'adhésion à l'association.



SAMEDI DE JOUER

Un samedi par mois environ, un espace convivial et familial de découverte et de pratique de jeux de société

Accompagné-es par Yann et Magali, bénévoles d'Homo Ludens, association de jeux créée à Phalsbourg en 2024, profitez d'un moment en famille, entre ami-es ou même en solo, autour d'un jeu d'ambiance, de stratégie ou de rapidité.



Tout public

Samedi 1x/mois

14h00-18h00

Contact : Coralie Bressy - 07 88 44 80 20

Dates : 20 septembre, 11 octobre, 15 novembre, 6 décembre 2025, 10 janvier, 7 février, 7 mars, 11 avril, 30 mai, 20 juin 2026.

Lieux : L'activité "Samedi de jouer" se déplace ! Elle a en général lieu à Phalsbourg, à la Buvette de la Salle des Fêtes, mais peut également se délocaliser : contactez Coralie pour plus d'informations.

Tarifs : 1ère séance gratuite et sans engagement, puis adhésion à l'association (individuelle : 12€ / familiale : 20€)

La participation à l'activité "Samedi de jouer" implique l'acceptation du règlement disponible sur le site de l'association.

Association de loisirs et d'éducation populaire fondée en 1991, Phalsbourg Loisirs organise des activités variées en direction de tous les publics de Phalsbourg et environs.



L'association fait partie de la fédération départementale de la Ligue de l'enseignement.



Nous menons nos actions grâce au soutien de nombreux partenaires, que nous remercions, en particulier :



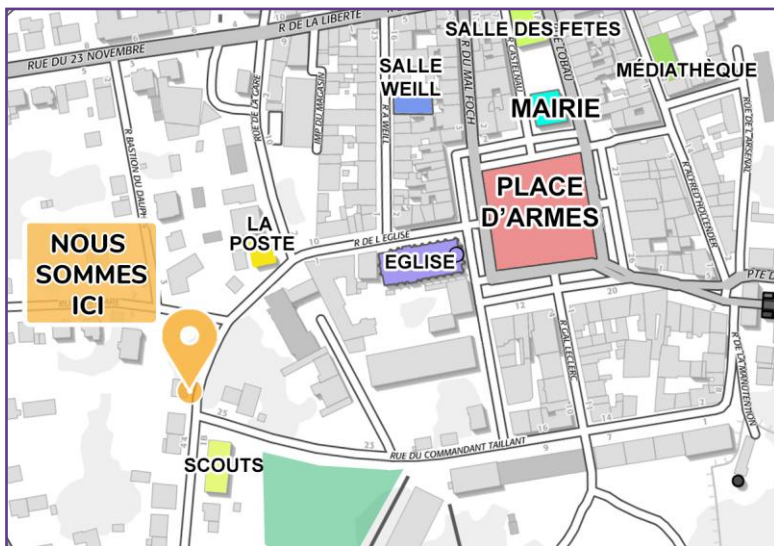
Ville de Phalsbourg



Crédits photos :

Couverture : Raychan / Unsplash - p.4 : Lisa Woakes / Unsplash
p.5 : Cédric Conter - p.6 : Anne Kretz / Phalsbourg Loisirs
p.7 : Lucille Lisack - p.8 : Phalsbourg Loisirs - p.9 : Andy Kelly / Unsplash
p.10 : Lucas Mendes / Unsplash - p.11 : Omar Alrawi/Unsplash
p.11 : Feldenkrais France / <http://www.feldenkrais-france.org>
p.13 : Aedrian Salazar / Unsplash - p.14 : Jochen Van Wyliek / Unsplash -
p.15 : Phalsbourg Loisirs, p.16 : Phalsbourg Loisirs, Juliane Liebermann/Unsplash,
p.17 : BBC Creative/Unsplash, p.18 : Christopher Paul High / Unsplash
Illustrations : Freepik.com

CONTACT



Horaires du secrétariat :

(sous réserve de modifications ponctuelles)

Du lundi au vendredi de 9h30 à 11h30

Lundi, mardi, jeudi et vendredi après-midi de 14h00 à 16h00

NB : bien que l'association et le service périscolaire municipal partagent les mêmes locaux et une partie de leur personnel, ce sont deux structures différentes. Nous vous remercions de ne pas utiliser l'adresse de l'association pour des inscriptions périscolaires.

Association Phalsbourg Loisirs

2, rue de l'hôpital - 57370 Phalsbourg

Tel : 03 87 24 19 74

Email : contact@phalsbourg-loisirs.fr

Site internet : www.phalsbourg-loisirs.fr

Retrouvez-nous sur Facebook : <https://www.facebook.com/phalsbourg.loisirs/>