



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES  
SEILLE ET GRAND COURONNÉ

2023/24

SPORTS  
CULTURE  
LOISIRS



**LE GUIDE**  
**DES ACTIVITÉS**  
À PRATIQUER POUR TOUS !

# // L'ÉDITO

Notre territoire est particulièrement dynamique grâce à la mobilisation des communes ou des associations qui initient tout au long de l'année de nombreuses animations sportives, culturelles ou de loisirs. A quoi ressemblerait-il sans les 220 propositions d'activités portées par les innombrables bénévoles et professionnels qui sont recensées dans cette 9<sup>ème</sup> édition du Guide des Activités ?

Je suis convaincue qu'elles sont un formidable moyen d'expression, un vecteur de lien social, qui contribue à l'attractivité de notre territoire. Cette nouvelle édition vient nourrir, pour une année, le quotidien des habitants de Seille et Grand Couronné en proposant un large choix d'activités.

Je vous engage à le parcourir sans modération, étant persuadée que l'une ou l'autre des propositions qui s'offre à vous saura attirer votre attention, et susciter le plaisir de (re)découvrir ou d'approfondir une discipline.

A tous les âges de la vie nous avons besoin d'activité pour nous construire, qu'elles soient culturelle, sportive ou de loisir.

Je vous souhaite, à tous, une belle rentrée

**Chantal CHÉRY**

*Vice-présidente de la Communauté de communes Seille Grand Couronné, en charge de la culture, de l'animation, de la vie associative et de la petite enfance*

# // LE SOMMAIRE

## ■ SPORTS

|                    |        |
|--------------------|--------|
| Arts martiaux      | p3-4   |
| Basket             | p4     |
| Course             | p4     |
| Cycles             | p4-5   |
| Club canin         | p5     |
| Equitation         | p5     |
| Fitness            | p5-6-7 |
| Football           | p7     |
| Gym douce          | p7-8-9 |
| Gym enfant         | p9     |
| Gym tonique        | p9-10  |
| Marche             | p10-11 |
| Musculation        | p11    |
| Orientation        | p11    |
| Pilates            | p11-12 |
| Sports de raquette | p12-13 |
| Yoga               | p13-14 |
| Zumba              | p15    |

## ■ CULTURE

|                   |              |
|-------------------|--------------|
| Arts multimédias  | p16          |
| Arts plastiques   | p16-17       |
| Bibliothèques     | p17-18       |
| Cirque            | p19          |
| Danse             | p19-20-21-22 |
| Musique et chants | p22-23-24-25 |
| Théâtre           | p25-26       |

## ■ LOISIRS

|                          |           |
|--------------------------|-----------|
| Activités manuelles      | p27-28-29 |
| Bien-être                | p30-31    |
| Enseignement             | p31       |
| Histoire locale, mémoire | p31-32    |
| Jeux                     | p32-33    |
| Nature                   | p33-34    |
| Solidarité               | p35       |



# SPORTS

## ARTS MARTIAUX

AïKIDO

■ Jeandelaincourt Tout public

*Complexe sportif 30 rue du stade*

Mercredis 20h à 21h30

Tarifs : adultes 162€, 14/18 ans, étudiants, demandeurs d'emploi ou RSA 114 €

Licence comprise

Règlement possible en plusieurs fois.

Méthode de défense contre les agressions, discipline de santé et d'entretien physique, techniques de contrôles des énergies.

Foyer Rural de Jeandelaincourt

Aimé FOUSSE • 07 82 27 21 77

JUDO

■ Haraucourt Enfants

*Salle polyvalente*

Vendredi 18h à 19h30

Tarif : 105€ - Licence et assurance comprises

ASL Haraucourt

DAVID PAUMELLE • 06 20 49 89 47

■ Brin-sur-Seille Enfants

*Maison pour Tous*

### INFOS TARIFS

Les tarifs des activités et le coût d'adhésion aux associations sont annuels, sauf mention contraire.

Mercredi 14h à 16h30 (8 ans et +)

Mercredi 15h30 à 16h30 ((4/7 ans)

Tarif : 162€ - Licence incluse

Cours dispensé par un professeur 5<sup>ème</sup>

Dan

Association Brinoise

Jacques WARION • 06 08 51 04 68

■ Eulmont Tout public

*Salle Polyvalente*

Tarif : 148€ (40€ de licence + 108€ de cotisation) (tarif dégressif / nb)

Judo tous niveaux (loisir, renforcement musculaire, compétition, kata)

Lundi 17h à 18h (4-7 ans)

Lundi 18h à 19h (8-11 ans)

Lundi 19h à 20h (ados/ adultes)

Judo Eulmont

Olivier DUFAUD • 09 50 95 36 09

■ Jeandelaincourt Enfants

*Complexe sportif 30 rue du stade*

Mercredi 17h à 18h et 18h15 à 19h30

Tarif : 141€ - Licence F.F.J. comprise

35 séances, règlement possible en 3 fois

Initiation et cours de Judo

Foyer Rural de Jeandelaincourt  
Joëlle REMY • 06 25 22 35 39

■ Nomeny Tout public

*Dojo-gymnase du Collège, 3 rue Louis Marin*  
Mardi 17h30 à 18h30 et 18h30 à 20h  
Tarifs : 120€ 5/7 ans - 135€ 8 ans et +  
Le Sensei, Roland Mayance, est 6<sup>ème</sup> Dan  
de judo ju-jitsu, arbitre national, juge  
régional pour les grades et porte très  
haut les valeurs éducatives et sportives  
du judo ju-jitsu.

Judo Nomeny

Tony VANBELLE • 06 46 38 24 43

## BASKET

■ Nomeny Enfants/Ados/Adultes

*Halle des Sports et préau couvert*

Vendredi 20h30 à 22h Séniors  
Vendredi 19h à 20h30 U17 (2007-08)  
Jeudi 18h30 à 20h U15 (2009-2010)  
Vendredi 17h30 à 19h U13 (2011-12)  
Jeudi 17h30 à 19h U11 (2013-14)  
Vendredi 18h à 19h U9 (2015-16)  
Vendredi 17h à 17h45 Baby (2017-19)  
Mercredi 20h30 Adulte Compétition :  
Tarifs : de 70€ à 110€ selon le créneau

Basket Nomeny

Sophie MASSAUX • 06 68 89 15 66

## COURSE

■ Eulmont Adultes

*Plateau Eulmont, lieu-dit «le triangle»*

Dimanche 9h à 9h30

Tarif : Gratuit

3 groupes de niveau : expert/  
intermédiaire/ débutant ; rdv aussi le jeudi  
soir pour le niveau expert

Running Les Joyeux Joggers

Foyer Rural d'Eulmont

Herve VALANTIN • 06 46 80 83 12

## CYCLE

VTT

■ Bouxières-aux-Chênes Tout public

*1 place du chênes - face à la Mairie*

Samedi 14h à 17h et dimanche 8h30 à 12h  
Tarif : 150€ - Prêt de tenue (polaire, maillot  
et coupe vent) - Prêt de VTT jusqu'au  
maillot orange (Environ 11 ans). Assurance  
et inscription aux compétitions comprises  
Club de VTT ouvert à tous, proposant une  
école pour les jeunes, accompagnés par  
25 animateurs, et des sorties le dimanche  
matin pour les adultes (Groupe de niveau)  
(Places limitées par groupe)  
Inscriptions : samedi 09 sept. 2023

Bouxières Evasion

Steve RZEPECKI • 06 76 18 66 87

■ Laneuvelotte Adultes

*Rendez-vous en face du marronnier*

Jeudi et dimanche 9 h

Tarif : Gratuit

Découverte des sentiers du Grand  
Couronné

Foyer Rural de Laneuvelotte

Alain DIAQUIN • 06 81 33 81 31

■ Leyr Adultes

*Place de l'église*

Dimanche ou samedi 9h

Tarif : Gratuit - Adhésion Foyer Rural en +  
Pour découvrir les forêts, chemins et  
sentiers autour du Grand Couronné et  
de la Seille en VTT musculaire ou en  
électrique.

Sortie hebdomadaire ou bi mensuelle en  
groupe le dimanche matin ou le samedi  
matin en fonction des envies et des  
besoins du groupe et des conditions  
météorologiques.

Sorties conviviales pour rouler en  
groupe, progresser à son rythme et

prendre du plaisir sans performance sportive ni esprit de compétition.  
(venir avec son propre matériel : vélo, casque, lunettes et gants)

Foyer Rural de Leyr

Thierry GURTNER • 06 42 58 35 14

## CLUB CANIN

■ Eulmont Tout public

*Chemin de Palinhaie (derrière le Haras de Braquemine)*

Dimanche 9h à 12h

Tarif : dégressif en fonction de la date d'inscription

Apprendre les trucs et astuces afin d'avoir un chien bien dans ses pattes, sociable et obéissant. Travail dans la joie et la bonne humeur.

École du chiot, de deux à six mois.

Séances de cavage (2 dimanches par mois) et une section canicross avec un entraînement le samedi matin.

Dogscool

Manon BERVAS • 07 61 35 51 18

## EQUITATION

Belleau Tout public ■

*Ferme de Mange Seille - Lixières*

Du mardi au samedi

Tarif : forfait annuel 36 séances : 450 € pour les 3-6 ans, 675 € pour les 6-12 ans, 810 € pour les 13-18 ans, 891 € pour les + 18 ans ou carte de 10 séances (temps limité). Licence annuelle FFE 25€ enfant, 36€ adulte

Apprendre le cheval autrement en commençant par découvrir qui il est, connaître ses comportements, pouvoir se déplacer à pied avec lui en toute confiance. La base de cette équitation

bienvueillante est la recherche de la meilleure relation cavalier / cheval. Les activités à pied sont pratiquées (longue courte, longue longe, travail en liberté, longues rennes).

Equitaide

Matthieu DANTAN • 03 83 31 32 85

■ Dommartin-sous-Amance Tout public

*Centre équestre du Piroué*

Du lundi au samedi 8h à 21h

Tarif : 15€/h env - Forfait annuel ou trimestriel

Enseignement de l'équitation à cheval et à poney, tous niveaux. Encadrement qualifié et diplômé. Participation et organisation de concours club et amateur. Pension pour chevaux.

Centre équestre du Piroué

Arnaud MELINE • 03 83 31 17 41

## FITNESS

STEP/ZUMBA ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE

■ Agincourt Adultes

*Salle des fêtes*

Jeu 20h30 à 22h

Tarif : 140€

Une heure de gymnastique chorégraphiée (step, zumba ou aerodance) puis trente minutes de renforcement musculaire.

Foyer Rural d'Agincourt

Christelle PARIS • 06 30 07 07 06

STEP

■ Eulmont Adultes

*Centre polyvalent*

Vendredi 18h30

Tarif : 150€

Cours assuré par Nathalie Cuny

Foyer Rural d'Eulmont

Laurence VALANTIN • 06 24 22 08 35

## CIRCUIT TRAINING

■ Jeandelaincourt Enfants/adultes

*Complexe sportif 30 rue du stade*

Vendredi 17h30 à 18h30 - 8/12 ans

Vendredi 18h45 à 20h - Adultes

Tarif : 117€ enfant / 138€ adulte

Règlement possible en 3 fois.

Développer les habiletés motrices au travers de divers ateliers individuels ou en équipe. Steps, elastibands, cordes, cerceaux etc...

Foyer Rural de Jeandelaincourt

Cyril WAHRHEIT • 06 25 85 82 36

## FITNESS

■ Jeandelaincourt Tout public

*Complexe sportif 30 rue du stade*

Vendredi 20h à 21h

Tarif : 117€ - Règlement possible en 3 fois

L'heure de cours est composée de steps, renforcement musculaire, cardio, pilates, étirements.

Foyer Rural de Jeandelaincourt

Cyril WAHRHEIT • 06 25 85 82 36

## FITNESS

■ Leyr Tout public

*Salle polyvalente*

JeuDi 20h15 à 21h15

Tarif : 130€ - Adhésion Foyer Rural en +

Travail de tout le corps, endurance et cardio, permet de se muscler, de s'assouplir et de s'entretenir à travers des enchaînements d'exercices de renforcement musculaire, assouplissements, étirements.

Foyer Rural de Leyr

Nathalie JACQUEL • 06 26 29 54 57

## CARDIO-FITNESS

■ Eulmont Adultes

*Centre polyvalent*

Mercredi 20h45

Tarif : à définir

Cours assuré par Anne-Sophie Pichon

Foyer Rural d'Eulmont

Anne Sophie PICHON • 06 84 99 07 68

## FIT'DANSE

■ Leyr Tout public

*Salle de danse (à côté de la salle polyvalente)*

Mardi 20h30 à 21h30

Mercredi 19h15 à 20h15

Tarif : 150€ - Adhésion Foyer Rural en +  
A mi-chemin entre le fitness et la danse, la fit'danse permet de développer son cardio et renforcer ses muscles sur des musiques entraînantes et variées.

Foyer Rural de Leyr

Liliane TRIBOUT • 06 80 62 57 65

## FITNESS

■ Clémery Adultes

*Salle des fêtes*

Lundi 9h à 10h

Tarif : 150€

Cours complet pour tonifier son corps  
Cardio/cuisses/abdos/fessiers/dos/bras  
Tapis de sol nécessaire pour la pratique de cette activité

MJC EVS de Nomeny

Cyrille WAHRHEIT • 06 22 85 82 36

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

■ Bouxières-aux-Chênes Tout public

*Centre Socio-culturel*

Mercredi 19h15 à 20h15

Tarif : 135€

Bouxières Loisirs

Jacqueline FLORENTIN • 03 83 31 14 80

## CROSSTRAINING

■ Nomeny Tout public

*Halle des sports*

Mercredi 19h30 à 20h30

Tarif : 200€

Méthode d'entraînement très complète qui permet d'améliorer l'ensemble des qualités physiques par un enchaînement condensé d'exercices simples, variés et évolutifs sur l'année. Cours assuré par un entraîneur certifié, préparateur physique et posturologue diplômé.

**Systemic Movement**

David SCHEIDT • 06 09 40 05 06

**BODY-TRAINING**

■ Dommartin-sous-Amance Tout public

*Salle polyvalente*

Mardi 20h30

Tarif : 7€/séance

Du cardio et du musculaire le tout en musique

**Foyer Rural de Dommartin**

Clement PAULETTE • 07 88 77 10 05

**GYM BALLON**

■ Agincourt Adultes

*Salle des fêtes*

Mardi 19h30 à 20h30

Tarif : 140€

Gymnastique reposant sur l'utilisation du Fitball, gros ballon gonflé d'air. Une activité adaptée au plus grand nombre qui permet un renforcement musculaire ludique.

**Foyer Rural d'Agincourt**

Christelle PARIS • 06 30 07 07 06

## FOOTBALL

■ Agincourt Tout public

*Terrain de foot*

Mercredi /samedi /dimanche

Tarifs : 75€ enfant / 100€ adulte

**Club de football de l'ASGC (Association Sportive du Grand Couronné)**

Eric GIGLEUX • 06 79 13 41 07

■ Nomeny Ados

*Stade de football Nomeny/Jeandelaincourt*

2 entraînements par semaine (jours à déterminer) en fin d'après-midi

Tarif : 80€ + licence

**Football Nomeny**

Myriam FAVIER • 06 61 94 43 97

■ Réméréville Tout public

*Stade de football*

Jours et heures de pratique selon catégories.

Tarif : 100€

Le FC Réméréville est un club sympathique et familial, où le plaisir du jeu, l'amitié, le fair-play et le respect sont nos valeurs.

**FC Réméréville • 06 75 70 42 03**

**FUTSAL**

■ Champenoux Adultes

*Complexe multisports Roger Brallet*

Mardi 20h à 22h et jeudi 20h à 22h

Tarif : 30€ / Assurance comprise

Pratique du football en salle, en toute décontraction. Pas de compétition.

**Futsal Champenoux**

Anthony MORELLI • 06 76 90 55 50

## GYM DOUCE

■ Agincourt Tout public

*Ancienne école ou salle des fêtes*

Lundi 10h30 à 11h30

Tarif : 140€

Gymnastique accessible à tous, sans limite d'âge qui sollicite en douceur les différents groupes musculaires.

**Foyer Rural d'Agincourt**

Christelle PARIS • 06 30 07 07 06

■ Bouxières-aux-Chênes Tout public

*Centre Socio-culturel*

Mardi 9h15 à 10h30

Tarif : 168€

**Bouxières Loisirs**

**Jacqueline FLORENTIN • 03 83 31 14 80**

■ Champenoux Adultes

*Salle Saint-Barthélémy*

Mardi 9h30 à 10h30 et 10h30 à 11h30

Tarif : 120€ + 10€ adhésion Foyer Rural

Activité convenant à des adultes et à des seniors (femmes et hommes)

**Foyer Rural de Champenoux**

**Josette AUDOUY • 06 03 85 95 41**

■ Eulmont Seniors

*Centre polyvalent*

Mardi 8h45

Tarif : 90€

Cours assuré par Cathy Font

**Foyer Rural d'Eulmont**

**Josiane VETTESSE • 03 83 22 69 32**

■ Jeandelaincourt Adultes

*Complexe sportif 30 rue du stade*

Jeudi 9h à 10h

Tarif : 117€ Règlement possible en 3x

Travail sur l'équilibre, la prévention des chutes, le renforcement musculaire, la souplesse, la respiration et la mobilité...

**Foyer Rural de Jeandelaincourt**

**Cathy ZOLLINO • 06 56 83 07 06**

■ Leyr Tout public

*Salle polyvalente*

Jeudi 17h30 à 18h30

Tarif : 130€ + Adhésion Foyer Rural

Cours dédié à la pratique douce et au mouvement fonctionnel (renforcement musculaire, souplesse, mobilité articulaire...).

**Foyer Rural de Leyr**

**Jean Paul ETIENNE • 06 72 33 86 06**

■ Nomeny Tout public

*Salle des fêtes*

Mardi 14h30 à 15h30 - Gym entretien

15h30 à 16h30 - Gym des aînés

Tarif : 150€

Gym adaptée, encadrée par un professionnel

**MJC EVS de Nomeny**

**Sonia LAUER • 06 78 64 57 25**

■ Nomeny Futures et/ou jeunes mamans

*Salle des fêtes*

Lundi en période scolaire 20h à 21h

Tarif : 100€

Autour d'étirements, de mouvements doux et d'auto-massages, moment de bien-être idéal pendant la grossesse ou après la naissance de bébé. Garder une activité physique ou reprendre le sport tout en douceur avec des exercices tonifiants et relaxants qui favorisent l'équilibre et apaisent les tensions.

**MJC EVS de Nomeny**

**Marie WAMBST • 06 59 87 66 00**

■ Brin-sur-Seille Seniors

*Maison pour Tous*

Lundi 10h à 11h

Tarif : 120€

Cours dispensé par un professeur diplômé.

**Association Brinoise**

**Jacques WARION • 06 08 51 04 68**

■ Eulmont Seniors

*Salle des fêtes*

Jeudi 10h30 à 11h30

Tarif : Gratuit

Gym douce et sophrologie encadrée par une professionnelle

**Compagnie des Ânes**

**Samy ALAIS • 06 82 13 29 16**

■ Laître-sous-Amance Adultes

*Salle communale*

Mercredi 19h à 20h

Tarif : 40€ / trimestre

Gym douce et prise de conscience du corps par le mouvement, sans effort musculaire inutile. Chacun agit à son propre rythme et expérimente pour lui-même la solution la mieux adaptée. Pas de cours pendant les vacances scolaires

ASGC

Chantal KURZAWA • 03 83 31 13 85

■ Mazerulles Tout public

*Salle des fêtes*

Mercredi 10h à 11h

Vendredi 18h à 19h et 19h à 20h - Pilates

Tarif : 115€

Mazerulles Animation

Robert JOUSSEMET • 06 87 50 88 42

## GYM ENFANTS

■ Bouxières-aux-Chênes Enfants

*Centre Socio-culturel*

Mercredi 15h à 16h

Tarif : 120€

Bouxières Loisirs

Jacqueline FLORENTIN • 03 83 31 14 80

■ Champenoux Enfants

*Salle Saint-Barthélémy*

Mercredi 15h à 16h

Tarif : 110€

Foyer Rural de Champenoux

Catherine CHAMPION • 06 29 51 15 63

■ Brin-sur-Seille Enfants

*Maison pour Tous*

Mercredi 9h30 à 10h30

Tarif : 120€

Cours dispensé par un professeur

diplômé.

Association Brinoise

Jacques WARION • 06 08 51 04 68

■ Eulmont Enfants

*Salle des fêtes*

Mercredi 10h30

Tarif : 50€ / trimestre

Cours assuré par Anne Sophie Pichon

Foyer Rural Eulmont

Anne Sophie PICHON • 06 84 99 07 68

■ Nomeny Enfants

*Halle des Sports*

Mardi 17h30 à 18h30

Tarif : 150€

Découverte de son corps, de ses capacités à travers des activités adaptées à son âge qui va permettre à votre enfant de prendre confiance en lui, de développer son équilibre tout en s'amusant !

MJC EVS de Nomeny

Lucas FREUND • 06 34 39 05 62

## GYM TONIQUE

■ Haraucourt Tout public

*Salle polyvalente*

Jeudi 20h à 21h

Tarif : 100€ Haraucourtois / 105€ extérieur

Sculpter son corps quel que soit son niveau (renforcement musculaire, cardio...)

ASL Haraucourt

patricia FOURCAULX • 06 46 09 44 76

■ Champenoux Adultes

*Salle Saint Barthélémy*

Lundi 20h à 21h

Tarif : 120€ + 10€ adhésion Foyer Rural

Foyer Rural de Champenoux

Martine ROUYER • 06 83 33 32 15

■ **Velaine-sous-Amance Adultes**  
*Salle socio-culturelle de la Louvière*  
Lundi 18h30 à 19h30  
Tarif : 110€ + adhésion Foyer Rural  
Gym tonique avec professeure diplômée :  
cours de renforcement musculaire,  
stretching, step...  
**Foyer Rural de Velaine**  
**Marie-Christine BARBIER • 06 23 25 43 10**

■ **Brin-sur-Seille Adultes**  
*Maison pour Tous*  
Lundi 19h à 20h  
Tarif : 120€  
Cours dispensé par un professeur  
diplômé.  
**Association Brinoise**  
**Jacques WARION • 06 08 51 04 68**

PILATES, STRETCHING, RENFORCEMENT  
MUSCULAIRE  
■ **Mazerulles Adultes**  
*Salle polyvalente*  
Vendredi 18h à 19h et de 19h à 20h  
Tarif : 115€  
Activité animée par un professeur agréé.  
Possibilité de régler la cotisation en 1, 2  
ou 3 fois  
**Mazerulles Animation**  
**Robert JOUSSEMENT • 06 87 50 88 42**

## MARCHE

■ **Champenoux Tout public**  
*Villages du Grand Couronné*  
Dimanche ou lundi après-midi, mardi matin,  
vendredi à la journée, sauf en hiver  
Tarif : licence fédérale (FFRP) et  
assurance comprises dans l'adhésion / 2  
premières participations gratuites  
Randonnées de 10 km sans difficulté  
les dimanches ou lundis après-midi  
Randonnées Label Santé : Parcours 2h30  
sans difficulté adapté à la condition

physique de chacun, tous les mardis à  
9h30, à et autour de Champenoux sauf  
vacances d'été  
Randonnées plus sportives à la journée  
les vendredis, sauf en hiver  
Randonnées organisées dans les  
départements voisins  
**Airpas**  
**Nelly JOZSI • 06 72 45 87 56**

■ **Laneuvelotte Tout public**  
*Rendez-vous sous le marronnier*  
Jeudi 9h à 12h  
Tarif : gratuit adhérent Foyer Rural  
Marche hebdomadaire d'environ 10 km  
sur les chemins du Grand Couronné  
**Foyer Rural de Laneuvelotte**  
**Noelle DIAQUIN • 06 81 33 81 31**

■ **Nomeny Tout public**  
*Parking du covoiturage route de Metz*  
Lundi 13h30  
Tarif : 10€  
2 groupes de marche environ 8 à 10 km ou  
petite marche 4 à 5 km pour permettre au  
plus grand nombre de participer.  
En été une sortie d'une journée une fois  
par mois avec repas tiré du sac.  
**Les marcheurs de la Seille**  
**Jean-Claude JUTARD • 06 83 32 10 10**

■ **Eulmont Tout public**  
*Départ parking du centre polyvalent*  
Lundi 13h30  
Tarif : 10€  
Découverte des circuits autour du village,  
groupes de niveau, sorties culturelles  
**Foyer Rural d'Eulmont**  
**Daniele CAQUARD • 03 83 22 86 86**

■ Eulmont Seniors

*Dans les vergers*  
Jeudi 9h à 10h30

Tarif : gratuit - Adhésion à la Cie des Ânes  
Marche nature adaptée pour les séniors pour maintenir une activité physique et sociale. Ces marches seront l'occasion de découvrir la faune et la flore en fonction des saisons et d'échanger sur des recettes, des anecdotes, des savoirs....

Compagnie des Ânes  
Samy ALAIS • 06 82 13 29 16

■ Nomeny Seniors

*Devant la mairie*

Mardi tous les 15 jours  
Gratuit - Adhésion à la Cie des Ânes  
Marche nature adaptée pour les séniors pour le maintien de l'activité physique et sociale. Ces marches se feront sur l'année pour découvrir les saisons et la faune et la flore qui y sont liées.

Compagnie des Ânes  
Samy ALAIS • 06 82 13 29 16

## MUSCULATION

■ Jeandelaincourt Adultes

*Complexe sportif 30 rue du stade*  
Lundi, mercredi et jeudi 18h à 20h  
Tatif : 153€ adulte, 102€ -16 ans, étudiant, 78€ demandeur d'emploi ou RSA  
Règlement possible en plusieurs fois  
Salle équipée de 20 appareils de musculation.

Foyer Rural de Jeandelaincourt  
Antonio SANCHEZ • 03 83 31 34 90

■ Leyr Ados/Adultes

*Salle polyvalente*  
Jeudi 19h  
Tarif : 130€ + adhésion Foyer Rural

Cours dédié au gain musculaire et aux capacités physiques (force, vitesse, endurance, souplesse et mobilité)

Foyer Rural de Leyr  
Nathalie JACQUEL • 06 26 29 54 57

## ORIENTATION

ESPACE SPORTS ORIENTATION

■ Jeandelaincourt Tout public

*Complexe sportif 30 rue du stade*  
Tous les jours

Tarif : gratuit - pratique libre  
Parcours sportif et ludique basé sur l'orientation

Foyer Rural de Jeandelaincourt  
Alain CHENU • 06 81 60 66 46

## PILATES

■ Champenoux Adultes

*Salle Saint Barthélémy*  
Samedi 9h30 à 10h30 et 10h30 à 11h30  
Tarif : 120€ + 10€ adhésion Foyer Rural  
Activité pouvant être pratiquée par des femmes et des hommes

Foyer Rural de Champenoux  
Martine ROUYER • 06 83 33 32 15

■ Champenoux Adultes

*Salle Saint Barthélémy*  
Jeudi 17h à 18h, vendredi 18h à 19h et 19h à 20h

Tarif : 120€ + 10€ adhésion Foyer Rural  
Activité pouvant être pratiquée par des femmes et des hommes

Foyer Rural de Champenoux  
Josette AUDOUY • 06 03 85 95 41

■ Dommartin-sous-Amance Tout public

*Salle polyvalente*  
Mardi 19h30 à 20h30 et vendredi 9h à 10h  
Tarif : 5€/séance

Foyer Rural de Dommartin  
Paulette CLEMENT • 07 88 77 10 05

■ Moncel-sur-Seille Tout public

*Salle Polyvalente*

Lundis 17h30 à 18h30 ou 18h30 à 19h30

Tarif : 145€

ASLM

Maryse ROUSSELOT • 03 83 37 82 70

## SPORTS DE RAQUETTE

TENNIS

■ Moncel-sur-Seille Tout public

*Court de Tennis*

Tarif : 15€ par famille

Caution de la clé d'accès à prévoir

ASLM

Maryse ROUSSELOT • 03 83 37 82 70

■ Nomeny Tout public

*Terrains extérieurs (près de la salle des fêtes)  
et salle du collège*

Lundi, mardi, mercredi et samedi

Tarifs (licence comprise) : 139€ mini-

tennis, 165€ enfant, 225€ adultes, 70€

accès courts extérieurs avec licence

Ecole de tennis, pratiquer le tennis en

compétition ou en loisir. Club affilié à la

Fédération Française de tennis

Tennis Club de Nomeny

Marie-Elisabeth THIRION • 06 08 95 13 13

■ Champenoux Tout public

*Complexe omnisports Roger Brallet*

Samedi après-midi ou mercredi jeunes

selon les groupes, autres pratiquants

horaires libres

Tarifs : 76€ adultes, 54€ 9/18 ans, 43€ 7/8

ans et 31€ - 6 ans

Tarifs licence : 32€ adultes, 22€ 7/18 ans,

et 12€ - 6 ans

Club affilié à la Fédération Française de

Tennis pour du tennis loisirs dès 4 ans et  
compétitions

Tennis Club Campussien

Gilbert OTTER • 06 09 93 93 26

■ Champenoux Tout public

*Court de tennis extérieur communautaire - rue  
du général de Castelnaud*

Petites vacances scolaires: du lundi au

vendredi / Grandes vacances scolaires:

Du lundi au samedi - Gratuit

Réservation en ligne [www.comcom-sgc.fr](http://www.comcom-sgc.fr)

ou par téléphone

Pratique libre du tennis sans licence

Comcom Seille Grand Couronné

03 83 31 74 37

TENNIS DE TABLE

■ Eulmont Tout public

*Centre polyvalent*

Mardi 18h

Tarif : 15€/trimestre

2 groupes de niveau pour les enfants/

ados. Possibilité d'un groupe adulte le

jeudi

Cours encadrés par Emmanuelle Clément

et Matéo Walravens

Foyer Rural d'Eulmont

Emmanuelle CLEMENT • 06 26 34 76 60

■ Nomeny Tout public

*Halle des sports*

Samedi 10h30 à 12h (année scolaire)

Tarif : 135€ (licence en sus)

Nouvelle activité pour tout public en loisir

ouverture possible selon le nombre de

participants les lundis soirs de 20h à

21h30 et les jeudis soirs de 20h à 21h30.

Tennis Club de Nomeny

Marie THIRION • 06 08 95 13 13

## BADMINTON

■ **Nomeny** Tout public  
*Salle du collège*  
Lundi et jeudi 20h à 21h30  
Tarif : 135 €  
**Tennis Club de Nomeny**  
**Marie-Elisabeth THIRION • 06 08 95 13 13**

## YOGA

■ **Bouxières-aux-Chênes** Tout public  
*Centre Socio-culturel*  
Lundi 19h30 à 20h30  
Tarif : 135€  
**Bouxières Loisirs**  
**Jacqueline FLORENTIN • 03 83 31 14 80**

■ **Sornéville** Tout public  
*Salle polyvalente*  
Mardi 19h à 20h15  
Tarif : 210€  
Postures, techniques respiratoires et énergétiques, midrash-sons, relaxation, méditation, lâcher prise, accepter ses limites corporelles, avancer sur le chemin de la connaissance de soi  
**AOLC**  
**Andrée KOESSLER • 06 34 69 77 19**

■ **Leyr** Adultes  
*Salle polyvalente*  
Lundi 18h à 19h30 et 19h45 à 21h15  
Tarif : 180€ adhésion Foyer Rural en +  
Le yoga est une véritable pratique source de santé. Grâce à des mouvements tout en douceur à votre mesure, il renforce les muscles profonds, améliore votre équilibre (physique et mental), gère le stress, et au final permet de se sentir mieux dans son corps.  
**Foyer Rural de Leyr**  
**Lionel FERNANDES • 07 61 32 91 85**

■ **Belleau** Seniors  
*Mairie de Manoncourt sur Seille*  
Jeudi 10h à 11h  
Tarif : 250€, carte de 10 séances ou paiement à la séance  
**Yoga sur chaise et relaxation**  
**Chandra Yoga**  
**Stéphanie GRENIER • 06 87 32 87 47**

■ **Cerville** Adultes  
*Rue des hauts vergers*  
Mercredi 19h à 20h  
Tarif : 130€  
**Cours de Yoga Adulte mercredi soir**  
**Foyer Rural de Cerville**  
**Angélique LECLERC • 06 16 99 16 86**

## HATHA YOGA

■ **Nomeny** Tout public  
*Gymnase du collège*  
Lundi 17h30 à 18h30 et 18h30 à 19h30  
Tarif : 250€ carte de 10 séances ou paiement à la séance  
**Hatha Yoga tout public / pour adultes, ados et tous niveaux**  
**Chandra Yoga**  
**Stéphanie GRENIER • 06 87 32 87 47**

■ **Eulmont** Adultes  
*Centre polyvalent*  
Jeudi 18h55 à 20h  
Tarif : à définir  
**Foyer Rural d'Eulmont**  
**Douang MARTEL • 06 87 55 14 68**

## YOGA DE L'ÉNERGIE

■ **Réméréville** Adultes  
*Les Avettes 7 rue Camille Bailly*  
Mercredi 18h à 19h30  
Tarif : 98€/trimestre (11 cours)  
**Respiration, méditation sonore, postures, chants de mantras, bienveillance**

et professionnalisme pour vous accompagner au plus juste dans votre pratique.

**Yoga Emmanuelle**

**Emmanuelle GORIUS • 07 78 88 19 04**

#### YOGA ET MÉDITATION

■ **Bey-sur-Seille** Adultes

*26A rue principale*

Jeu- di 20h à 21h30

Tarif : 98€/trimestre (11 cours) ou 140€ les 10 cours (valable 4 mois)

Par la pratique des techniques de respiration, méditation, postures, chants de mantras et relaxation, notre corps améliore ses capacités de concentration, de prise de recul, de lâcher prise, de dynamisme et de renforcement musculaire

**Yoga Emmanuelle**

**Emmanuelle GORIUS • 07 78 88 19 04**

#### QI GONG

■ **Moncel-sur-Seille** Tout public

*Salle Polyvalente*

Jeu- di 18h45 à 19h45

Tarif : 55€/10 séances

**ASLM**

**Maryse ROUSSELOT • 03 83 37 82 70**

#### MÉDITATION

■ **Nomeny** Tout public

*Collège Nomeny*

Lun- di 19h30 à 20h

Tarif : 150€ ou 50€ pour les élèves des cours de Yoga

Méditation tous niveaux (débutants bienvenus)

**Chandra Yoga**

**Stéphanie GRENIER • 06 87 32 87 47**

#### YOGA PRÉNATAL

■ **Bey-sur-Seille** Adultes

*26A rue principale*

Jeu- di de 9h30 à 11h

Tarif : 120€ les 10 séances / 65€ les 5

Le Yoga pré Natal vise à guider la maman, le couple vers une grossesse remplie de sérénité et de calme intérieur. Il permet également d'accompagner la maman vers un accouchement plus respectueux de soi et de ses besoins. À chaque séance, un thème précis (la naissance, l'utérus, le col de l'utérus, la respiration, les problèmes de dos, de sciatalgies, le stress de la grossesse, la fratrie etc ...)

**Yoga Emmanuelle**

**Emmanuelle GORIUS • 07 78 88 19 04**

■ **Réméréville** Adultes

*Les Avettes 7 rue Camille Bailly*

Un Dimanche par mois de 9h à 11h30

Tarif : 35€ / atelier

Pendant les ateliers, un thème choisi (chakras, corps subtils, technique de respiration, méditation...) vous permettra d'affiner votre pratique ou même de la découvrir. Dans une ambiance yogique, de partage, de bienveillance, de travail nous aborderons en finesse la joie de cette discipline visant à nous guider vers plus de paix et d'harmonie.

**Yoga Emmanuelle**

**Emmanuelle GORIUS • 07 78 88 19 04**

## ZUMBA

■ **Eulmont** Tout public

*Centre polyvalent*

Mercredi 18h30

Tarif : 150€

Cours assuré par Nathalie Cuny

**Foyer Rural d'Eulmont**

**Laurence VALANTIN • 06 24 22 08 35**

■ Moncel-sur-Seille Tout public

*Salle polyvalente*

Jeudis 20h à 21h30

Tarif : 150€

ASLM

Maryse ROUSSELOT • 03 83 37 82 70

■ Brin-sur-Seille Adultes

*Maison pour Tous*

Lundi 19h15 à 20h15

Tarif : 120€

Cours dispensé par un professeur diplômé

Association Brinoise

Jacques WARION • 06 08 51 04 68





## ■ CULTURE

### ART MULTIMÉDIA

#### ATELIER PHOTO

■ Bouxières-aux-Chênes Adultes

*Salle des Associations*

Lundi 9h30 à 11h30, 2 fois par mois selon calendrier scolaire et fériés

Tarif : 12€

Initiation à la photographie amateur, artistique ou scientifique. Travail sur des sujets proposés et sorties photos pouvant conduire à des concours ou des expositions. Sorties culturelles proposées liées à la photographie.

*Reflex Photos Passion*

José PARENT • 06 43 56 30 34

### ARTS PLASTIQUES

#### ATELIER AQUARELLE-DESSIN-ACRYLIQUE

■ Laneuvelotte Tout public

*Salle communale*

Jeudi 17h20 à 19h30

Tarif : Gratuit

Atelier aquarelle-dessin-acrylique

*Foyer Rural de Laneuvelotte*

Noelle DIAQUIN • 06 81 33 81 31

#### INFOS TARIFS

Les tarifs des activités et le coût d'adhésion aux associations sont annuels, sauf mention contraire.

#### LES Z'ATELIERS DU P'ART'ÂGES ©

■ Champenoux Adultes

*L'Atelier Bleu • 4, allée de l'Arboretum*

1 samedi par mois 14h à 18h

Tarif : 49€ le stage / 3 stages 135€

Matériel fourni + petite collation et boisson offerte

Partez à la découverte de votre potentiel Kré'aktif ! © Développez votre créativité, à chaque stage nouveau thème et nouvelles techniques (livre d'artiste, toile, mandala, carterie...)

Réservation obligatoire. Animé par une artiste-thérapeute professionnelle.

*L'Atelier Bleu*

Sandrine GRANDJEAN • 06 84 20 33 92

#### LES RENDEZ-VOUS KRÉ'AKTIFS

■ Champenoux Adultes

*L'Atelier Bleu • 4, allée de l'Arboretum*

Lundi 14h à 16h, mardi 10h à 12h, vendredi 19h à 21h

Tarif : 26€ l'atelier à l'unité / tarifs préférentiels pour 5, 10 ou 15 ateliers

Créativité, détente et lâcher-prise, sur les bases du journal d'artiste et la découverte du mix-média (peinture,

collage, dessin, écriture, empreintes...) Matériel fourni. Animé par une artiste-thérapeute professionnelle.

L'Atelier Bleu

Sandrine GRANDJEAN • 06 84 20 33 92

LA KRÉA À 4 MAINS ©

■ Champenoux Parents/enfants

L'Atelier Bleu • 4, allée de l'Arboretum

Sur rdv - Tarif : Devis à la séance

Ateliers ludiques et créatifs en binôme

«enfant/parent» : dessin, modelage,

collage, empreintes, barbouillage,

tampons... et manipulations de matériaux

divers. Choix d'un thème personnalisé

possible. Animé par une artiste-

thérapeute professionnelle.

L'Atelier Bleu

Sandrine GRANDJEAN • 06 84 20 33 92

## BIBLIOTHÈQUES

■ Agincourt Tout public

Place de La Porte aux Champs, face à la mairie

Mercredi 10h à 11h30, le 1<sup>er</sup> du mois 14h30 à 15h30, jeudi 16h à 18h et vendredi 18h à 19h - Tarif : Gratuit

Lecture sur place ou emprunt de tous documents : romans, BD, livres enfants, livres de loisir, conte, ateliers lecture et écriture

Bibliothèque d'Agincourt

Francine LAPOINTE • 07 82 29 40 67

■ Bouxières-aux-Chênes Tout public

Place du Chêne

Mardi 16h à 17h30 et vendredi 16h30 à 18h

Tarif : Gratuit

Activités contes et calligraphie, lecture de contes, jeux de société sur place

Bibliothèque de Bouxières

Pierrette MAX • 06 76 63 34 57

■ Cerville Tout public

4, Rue du Jévéna (derrière l'église)

Mercredi et vendredi 17h à 18h30 hors vacances scolaires. Mercredi 17h à 18h30 pendant les vacances scolaires.

Tarif : caution 30€/famille

Mairie de Cerville

Monique HERRBACH • 03 83 21 93 07

■ Champenoux Tout public

Située à côté de la mairie

Mardi 16h30 à 18h30 et Vendredi 17h à 19h

Tarif : Gratuit

Bibliothèque de Champenoux

Aline CLERC • 03 83 31 60 73

■ Eulmont Tout public

Rue du Pré Harbois

Lundi et mercredi 16h à 19h, samedi 10h à 11h30.

Tarif : Gratuit

Bibliothèque d'Eulmont

Sylvie HENNE • 03 83 22 60 79

■ Haraucourt Tout public

Au rez-de-chaussée du bâtiment écoles-mairie, entrée de droite

Mardi 16h35 à 18h30

Tarif : Gratuit

Bibliothèque d'Haraucourt

Anne-Marie HERBE • 03 83 48 29 16

■ Jeandelaincourt Tout public

Bibliothèque Mairie Grande rue

Samedi 9h30 à 11h30 et vendredi semaine paire 18h à 20h

Tarif : Gratuit

Foyer Rural de Jeandelaincourt

Bernadette HUMBERT • 03 83 31 35 72

■ **Laître-sous-Amance** Tout public  
*1<sup>er</sup> étage de la mairie*  
Mercredi 17h30 à 18h30 et samedi 17h à 18h

Tarif : Gratuit

Bibliothèque de Laître sous Amance  
Françoise LEJEUNE • 03 83 31 13 87

■ **Laneuvelotte** Tout public  
*Bibliothèque, à l'arrière de la mairie*  
Mercredi 17h à 19h, histoires contées par Aurélie le 1<sup>er</sup> mercredi du mois 18h à 18h40, atelier récréatif ou jeux de société le 3<sup>ème</sup> mercredi du mois 17h à 19h

Tarif : Gratuit

La bibliothèque est toute neuve et lumineuse, le mobilier moderne et les livres récents.

Bibliothèque de Laneuvelotte  
Corinne GENAY • 03 83 20 50 06

■ **Lenoncourt** Tout public  
*Rue du Presbytère - annexe de la Salle polyvalente*  
Mercredi 16h30 à 18h30 (juillet et août un mercredi sur 2)

Tarif : Gratuit

La structure a rejoint le réseau de la Médiathèque Départementale de Meurthe et Moselle : grand choix dans les différents styles et genres littéraires. Accès à d'autres supports, contenus en ligne et prêt de jeux de société.

Bibliothèque de Lenoncourt  
Emmanuel DELAUTRE • 03 83 46 99 52

■ **Moncel-sur-Seille** Tout public  
*Mairie*  
Mercredi 10h30 à 12h  
Vendredi 17h à 18h30  
Tarif : Gratuit  
Prêt de romans, BD, jeunesse, documentaires, DVD.

Jeux de société 1 mercredi sur 2; partage de lectures 1 fois par trimestre

Bibliothèque de Moncel  
Christine DUMAY • 06 86 87 20 24

■ **Nomeny** Tout public  
*Rue de Verdun - derrière le bâtiment de la mairie*

Mercredi 14h à 16h et samedi 10h à 11h30

Tarif : Gratuit

Prêt de romans, documents, BD, DVD et CD.

Médiathèque de Nomeny  
Nelly JELEN • 06 09 65 50 08

■ **Réméréville** Tout public  
*Rue Camille Bailly, dans l'ancienne école Bât. Bibliothèque/salle des Associations*

Mercredi 16h à 18h, vendredi 17h à 19h

Tarif : Gratuit

Emprunt de livres, livres audio, BD, DVD. Ateliers, films, expositions, conférences.

Bibliothèque R'Aimerlire  
Sylvie MARTIN • 03 83 31 76 65

■ **Velaine-sous-Amance** Tout public  
*Ancienne école*

1 jeudi sur 2 14h à 17h30, 1<sup>er</sup> samedi du mois de 10h30 à 11h30

Tarif : Gratuit

Bibliothèque de Velaine  
Odile BAROTTIN • 03 83 33 17 45



## CIRQUE

### ■ Bouxières-aux-Chênes Enfants

Centre Socio-culturel

Mercredi 16h30 à 17h30

Tarif : 120€

Bouxières Loisirs

Jacqueline FLORENTIN • 03 83 31 14 80

## DANSE

### DANSE DE SALON

### ■ Bouxières-aux-Chênes Tout public

Centre Socio-culturel

Jeudi 20h à 21h

Tarif : 141€

Rock et danse de salon

Bouxières Loisirs

Jacqueline FLORENTIN • 03 83 31 14 80

### DANSE

### ■ Cerville Tout public

Rue de Réméreville

Mardi 17h30 à 20h30 - Tarif : 160€

17h30 à 18h15 - 6 à 9 ans

18h15 à 19h15 - 10 à 16 ans

19h30 à 20h30 - adultes

Foyer Rural de Cerville

Angélique LECLERC • 06 16 99 16 86

### DANSE FOLKLORIQUE

### ■ Champenoux Tout public

Salle Saint Barthélémy

Jeudi 20h15 à 22h

Tarif : 30 € + 10€ adhésion Foyer Rural

Danses du monde, danses collectives dans la joie et la bonne humeur

Foyer Rural de Champenoux

Mireille LIVET • 06 75 56 59 74

### DANSE LATINO EN SOLO

### ■ Haraucourt Tout public

Salle polyvalente

Mardi 19h10 à 20h10

Tarif : 100€ (Haraucourtois) 105 € (extérieur)

Danse en solo avec un mélange de danses latines (salsa, bachata, kyzomba, cha-cha...), styles espagnol, afro, reggaeton. Méthode simple et ludique pour apprendre à danser rapidement quel que soit le niveau

ASL Haraucourt

Patricia FOURCAULX • 06 46 09 44 76

### DANSE

### ■ Champenoux Tout public

Salle Saint Barthélémy

Jeudi 20h15 à 22h

Tarif : 30€ / an + 10€ adhésion FR

Danses du monde pratiquées en couple, en cercle, individuelle, contredanses.

Musiques anglosaxonnes, Balkans, Israël, européennes et autres.

Foyer Rural de Champenoux

Mireille LIVET • 06 75 56 59 74

### DANSE MODERNE

### ■ Brin-sur-Seille Adultes (dès 13 ans)

Maison pour Tous

Jeudi 17h45 à 20h

Tarif : 120€

Association Brinoise

Jacques WARION • 06 08 51 04 68

### DANSE MODERNE ENFANTS

### ■ Brin-sur-Seille Enfants (5 à 12 ans)

Maison pour Tous

Jeudi 17h à 17h45

Tarif : 120€

Association Brinoise

Jacques WARION • 06 08 51 04 68

## DANSE CLASSIQUE

■ Leyr **Tout public**

*Salle de danse (à côté de la salle polyvalente)*

Mardi 17h30 - 4/6 ans

Mardi 18h30 - 7/9 ans

Vendredi 18h30 - 10/13 ans

Mardi 19h30 - 14/17 ans

Vendredi 19h30 - adultes

Tarif : 210€ - Adhésion Foyer Rural en +

La danse classique est le b.a.-ba de la danse ; elle apporte souplesse, élégance, discipline et maîtrise du corps.

Foyer Rural de Leyr

Liliane TRIBOUT • 06 80 62 57 65

## MODERN'JAZZ

■ Leyr **Tout public**

*Salle de danse (à côté de la salle des fêtes)*

Vendredi 17h30 - 7/10 ans

Mercredi 18h15 - 11/16 ans

Vendredi 20h30 - adultes

Tarif : 210€ - Adhésion Foyer Rural en +

Cette danse laisse beaucoup de liberté à l'expression du chorégraphe et du danseur sans pour autant oublier les techniques et les « règles » de la danse.

Foyer Rural de Leyr

Liliane TRIBOUT • 06 80 62 57 65

## DANSES DE COUPLE, DANSES DE SALON

■ Leyr **Tout public**

*Salle polyvalente*

Mardi 20h15 à 21h15 et mercredi 19h30 à 20h30 (débutants et avancés)

Tarif : 120€ pour une personne seule / 200€ pour un couple - Adhésion Foyer Rural en +

Rock and roll, valse, rumba, samba, cha cha cha, bossa nova, mambo, paso doble, tango ...

Foyer Rural de Leyr

Nathalie JACQUEL • 06 26 29 54 57

## DANSE EN LIGNE, COUNTRY

■ Leyr **Tout public**

*Salle polyvalente*

Mardi 19h à 20h

Tarif : 120€ - Adhésion Foyer Rural en +  
La danse en ligne ne nécessite pas de partenaire et se pratique en groupe.

Elle fait travailler le corps et l'esprit.

Répertoire : musique pop-rock, latino, celtique...

Foyer Rural de Leyr

Nathalie JACQUEL • 06 26 29 54 57

## DANSES DE SALON ET DANSES LATINES

■ Nomeny **Adultes**

*Salle des fêtes*

Judis 19h à 20h

Tarif : 100€

Les cours de danse de salon et danse latine vont vous permettre d'allier activité physique et partage d'un moment de plaisir et de détente. Pas de niveau requis.

MJC EVS de Nomeny

Pierre LALLEMAND • 06 18 97 95 09

## DANSES DE SALON ET EN LIGNE

■ Thézey-Saint-Martin **Tout public**

*Salle des fêtes - 10 Rue de l'Eglise*

Mardi 20h à 21h30

Tarif : 60€

Cet atelier est ouvert à toutes et tous en couple de préférence ou seul(e) pour apprendre ou se perfectionner dans les danses en ligne ou de salons dans une ambiance amicale et chaleureuse.

FJEP de Thézey

Henri CERUTTI • 06 75 89 61 95

## DANSE DE L'ÊTRE®

### ■ Laître-sous-Amance Enfants

*Route départementale 86 Atelier vibracorpds*

Mercredi 9h30 à 10h15 - 3/6 ans

Mercredi 10h30 à 11h30 - 7/10 ans

Tarif : 240€ 3-6 ans et 300€ 7-10 ans

Payable en 3 fois

La danse de l'Être® est une danse libre et intuitive qui éveille l'enfant à la nature et au vivant. Elle l'aide à mieux se connaître, à accueillir ses émotions, à développer sa créativité, ses capacités motrices et sensorielles, ses aspirations rythmiques et ses repères dans l'espace. Les séances se déroulent dans un cadre ludique et inhabituel permettant de se connecter à la nature et d'en apprécier les bienfaits.

*Ateliers Vibracorpds*

Odile GENAY • 06 45 59 50 78

## Danse de l'Être®

### ■ Laître-sous-Amance Adultes

*Route départementale 86 Atelier vibracorpds*

Lundi 10h à 12h et samedi 10h à 12h

Tarif : 150€ la carte de 10 séances + 1 journée de stage offerte

Payable en 3 fois

La danse de l'Être® est une danse libre et intuitive, fondée sur le principe de l'énergie de vie et sur l'unité corps, âme et esprit. C'est aussi une danse holistique, faisant le pont entre les traditions, l'art-thérapie et la danse sacrée.

*Ateliers Vibracorpds*

Odile GENAY • 06 45 59 50 78

## DANSE EN LIGNE

### ■ Moncel-sur-Seille Tout public

*Salle Polyvalente*

Mercredi tous les 15 jours, 20h15 à 21h15

Tarif : 70€

Dance Line : se pratique en groupe, ados et/ou adultes sont les bienvenus

*ASLM*

Maryse ROUSSELOT • 03 83 37 82 70

## DANSE MODERNE ADULTES

### ■ Nomeny Tout public

*Salle des fêtes*

Mardi 20h30

Tarif : 140€ / an

Danse moderne encadrée par une professionnelle, pour s'épanouir en musique. Pas de niveau particulier requis.

*MJC EVS de Nomeny*

Samantha DUB • 07 71 66 21 30

## MINIS POM-POM 7-13 ANS

### ■ Nomeny Enfants

*Local MJC EVS 6 route de Pont-à-Mousson*

Lundi 17h30 à 18h30

Tarif : 140€

Votre enfant s'amuse sur des rythmes endiablés ! Danse sportive qui se pratique en équipe.

*MJC EVS de Nomeny*

Samantha DUB • 07 71 66 21 30

## POM-POM ADOLESCENTS ET ADULTES

(À PARTIR DE 14 ANS)

### ■ Nomeny Ados/Adultes

*Local MJC EVS 6 route de Pont-à-Mousson*

Mardi 19h à 20h

Tarif : 140€

Venez- vous amuser sur des rythmes endiablés ! Danse sportive qui se pratique en équipe

*MJC EVS de Nomeny*

Samantha DUB • 07 71 66 21 30

## MUSIQUE ET CHANT

### BATUCADA POUR LES ENFANTS

■ Eulmont Enfants (7/14 ans)

*Centre polyvalent*

Jeudi soir, à définir

Tarif : 35€/trimestre - Adhésion Foyer Rural en +

Foyers Ruraux du Grand Couronné

Colette ROBILLOT • 07 80 00 87 38

### BATUCADA ADULTES/ADOS

■ Amance Tout public (dès 15 ans)

*Petit-Mont*

Jeudi 20h

Tarif : 35€/trimestre - Adhésion Foyer Rural en +

Foyers Ruraux du Grand Couronné

Colette ROBILLOT • 07 80 00 87 38

### ATELIERS MUSICAUX PARENTS/ENFANTS

■ Agincourt Parents/enfants (0 à 6 ans)

*Ancienne école*

1 mercredi sur 2 10h30

Tarif : 30€ par famille/trimestre - Adhésion Foyer Rural en +

Ateliers pour les enfants de 0 à 6 ans et leurs parents

Foyers Ruraux du Grand Couronné

Colette ROBILLOT • 07 80 00 87 38

■ Moncel-sur-Seille Parents/enfants (0 à 6 ans)

*Bibliothèque*

1 mercredi sur 2 10h30

Tarif : 30€ par famille/trimestre - Adhésion Foyer Rural en +

Atelier musical pour les enfants de 0 à 6 ans avec les parents

Foyers Ruraux du Grand Couronné

Colette ROBILLOT • 07 80 00 87 38

■ (Lieu non défini à ce jour) Parents/bébés

1<sup>er</sup> samedi du mois 10h30

Tarif : 15€ / famille / trimestre

Pour les bébés non marcheurs et leurs parents

Foyers Ruraux du Grand Couronné

Colette ROBILLOT • 07 80 00 87 38

### CHORALE FÉMININE

■ Dommartin-sous-Amance Adultes

*Bibliothèque*

Mercredi 19h

Tarif : 90€ / trimestre

Chorale féminine dans l'esprit des comédies musicales, pour adultes et ados  
Classiques de la chanson française.

Foyers Ruraux du Grand Couronné

Colette ROBILLOT • 07 80 00 87 38

### CHORALE LES GLOUTONS

■ Itinérant Tout public

*Lieu différent à chaque répétition.*

1<sup>er</sup> rdv : nous contacter

Chaque 2<sup>ème</sup> vendredi du mois 20h30

Tarif : Gratuit - Adhésion Foyer Rural en +  
Chorale populaire du Grand Couronné.

Foyers Ruraux du Grand Couronné

Bernard BARBIER • 06 59 60 22 68

### CHORALE CHÊNES EN CHŒUR

■ Bouxières-aux-Chênes Tout public

*Salle sous l'église*

Mardi 20h30 à 22h30

Tarif : adhésion

Chef de chœur : Clément LAGIER

Répertoire éclectique. Concerts à la demande, suivants les disponibilités.

Groupe intergénérationnel de 40 choristes.

Chênes en Chœur

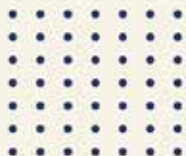
Pierre VUEBAT • 06 83 49 76 56



# ECOLE DE MUSIQUE

Seille Grand Couronné  
2023/2024

Accordéon  
Basse  
Batterie  
Chant  
Flûte traversière  
Guitare  
Piano  
Saxophone  
Violon



Éveil/initiation  
Ensembles vocaux  
Groupes musicaux  
Formation musicale  
Percussions



PoleMusicalCommunautaire  
[www.comcom-sgc.fr](http://www.comcom-sgc.fr)

## LA MUSIQUE, UN PLAISIR QUI SE PARTAGE !

Jouer devant d'autres élèves, en concert, seul ou à plusieurs...  
Les professeurs vous accompagneront pour trouver les projets qui vous conviennent et qui donneront du sens à votre apprentissage.

### LES COURS COLLECTIFS

**EVEIL MUSICAL (3/6 ans)** : Sensibilisation à la musique (chant, percussions, danse, écoute)

- Mercredi de 16h45 à 17h45, Nomeny
- Mardi de 17h à 18h, Champenoux

**INITIATION (GS/CP)** : Les premiers pas, choisir son instrument

- Mercredi de 13h45 à 14h45, Nomeny
- Mercredi de 14h à 15h, Laneuvelotte

**FORMATION MUSICALE (à partir de 7 ans)** :

Découvrir le langage musical

À Jeandelaincourt :

- Mercredi de 14h à 15h (Niveau 1)
- Mercredi de 16h à 17h (Niveau 2&3)

À Laneuvelotte

- Mercredi de 15h à 16h (Niveau 1)
- Mercredi de 16h à 17h (Niveau 2)

**LA BATUCADA** : Orchestre de percussions brésiliennes pour tous les niveaux

À Nomeny :

- Mercredi de 16h à 17h "Les Batucadets"  
8/ 15 ans
- Jeudi de 21h à 22h, "La Batu" k'Seille"  
dès 16 ans

**PERCUSSIONS AFRICAINES** :

À Leyr

- 11 samedis de 9h à 12h
- Calendrier : 23/09, 21/10, 18/11, 16/12, 20/01, 17/02, 23/03, 13/07, 25/05, 15/06, 29/06

**ENSEMBLES VOCAUX** :

- Mercredi de 15h à 16h, Jeandelaincourt, Parents/Enfants
- Vendredi de 18h30 à 19h30, Nomeny, Ados
- Lundi de 20h à 21h, Nomeny, Adultes

### ATELIER DE PRATIQUE COLLECTIVE

Des groupes sont constitués afin de permettre aux instrumentistes et chanteurs de s'exprimer au sein d'un collectif et sur scène. Les horaires et compositions des différents ateliers seront déterminés en début d'année par l'équipe pédagogique. Si vous êtes intéressés, n'hésitez pas à nous contacter.

### LES COURS INDIVIDUELS

Cours de 30mn, seul avec le professeur.

**Les instruments enseignés** : accordéon, basse, batterie, chant, flûte traversière, guitare, piano, saxophone et violon

**Jour et horaire** : à convenir avec le professeur.

**Lieu** : au plus proche de l'élève.

### LES TARIFS (par trimestre, sur 3 trimestres)

| Tranche de quotient familial des impôts | Cours individuels | Cours collectifs |
|---|-------------------|------------------|
| 0 à 3 000€                              | 110€              | 30€              |
| 3 001 à 5 000€                          | 130€              | 40€              |
| 5 001 à 10 000€                         | 155€              | 48€              |
| 10 001 à 15 000€                        | 180€              | 56€              |
| 15 001 à 20 000€                        | 205€              | 64€              |
| 20 001 à 25 000€                        | 230€              | 72€              |
| 25 001 à 30 000€                        | 250€              | 76€              |
| 30 001€ et +                            | 285€              | 80€              |
| Hors territoire                         | 300€              | 90€              |

- Dégressivité : 10% pour la 2<sup>ème</sup> personne de la famille, 20% pour les suivantes.
- Pour les élèves suivant un cours individuel et la formation musicale, les autres cours collectifs sont gratuits.

Deux réunions de rentrée sont proposées :

vendredi 8 septembre 2023 / 19h à Chenicourt (Espace Gaston Lefumeux)  
et samedi 9 septembre 2023 / 10h à Champenoux (Salle Lorraine)



## MUSIQUE ET CHANT

### CHORALE CHANT'SEILLE

■ **Nomeny** Adultes  
*Salle des fêtes - place Valentin Brocard*  
Jeudi 20h15 à 22h  
Tarif : 45€ individuel / 70€ pour un couple  
Assurance comprise  
Chants contemporains et populaires à 4 voix sur fond de bande musicale. Participation aux diverses animations de Nomeny et environs ; chants dans les églises ou salles des fêtes pour des associations et actions caritatives, dans une ambiance très conviviale !  
Chant'Seille  
Jean-Claude GRASSER • 06 72 73 82 87

### CORPS EN CHANT SONS

■ **Amance** Adultes  
*Salle Nel*  
Lundi 17h30 à 18h30  
Tarif : 180€  
Venez vous (re)découvrir par la voix parlée et chantée dans une ambiance conviviale. L'harmonie du corps et de l'esprit par la voix et les 5 sens : relaxation, respiration, stimulation sensorielle, ressenti et prise de conscience, vibration, articulation, vocalises...  
Foyer Rural d'Amance  
Isabelle DIDION • 06 44 26 04 88

## THÉÂTRE

### ATELIERS THÉÂTRE

■ **Agincourt** Enfants  
*Ancienne école*  
Mercredi 14h à 15h - 6/8 ans  
15h15 à 16h15 - 9/11 ans  
Tarif : 130€  
Découverte de techniques théâtrales à

travers des jeux scéniques par un intervenant professionnel. Préparation d'une pièce pour la fin de l'année. Activité qui fait appel à l'imagination, l'écoute, la voix, la gestuelle, l'occupation de l'espace...  
Foyer Rural d'Agincourt  
Christelle PARIS • 06 30 07 07 06

### COMPAGNIE THÉÂTRE'OU VERS

■ **Agincourt** Tout public  
*Salle ancienne école*  
Mardi 20h à 22h  
Tarif : 50€ / trimestre  
Compagnie encadrée par Sandrine Gironde, metteuse en scène professionnelle et responsable artistique de l'association Lettres verticales. Création d'un spectacle (répertoire aux textes classiques et contemporains).  
Théâtre'Ou Vers  
Sandrine GIRONDE • 06 63 14 52 70

### THÉÂTRE ADULTE

■ **Eulmont** Adultes  
*Centre polyvalent*  
Mardi 20h30  
Tarif : Gratuit  
Approche de la pratique théâtrale ; création d'un spectacle.  
Foyer Rural d'Eulmont  
Marie-Christine BASTIEN • 03 83 22 66 69

### THÉÂTRE ENFANTS

■ **Nomeny** Enfants  
*Salle notre Dame*  
Mercredi 17h à 18h - 6-11 ans  
18h à 19h - 11-15 ans  
Tarif : 100€  
Activité encadrée par un professionnel A travers différents exercices théâtraux, les élèves apprendront à leur rythme à partager leur originalité, mais aussi à dé-

velopper leur conscience corporelle, leur  
imaginaire et leur sens de l'écoute.

MJC EVS de Nomeny

Daniel BOURGUIGNON • 06 76 25 08 02

■ Cerville

Enfants

*Rue de l'église*

Mercredi 10h à 12h et jeudi 17h30 à 19h30

Tarif : 160€

Cours de théâtre enfant et adolescent,  
horaire en fonction de l'âge

Foyer Rural de Cerville

Angélique LECLERC • 06 16 99 16 86





# ■ LOISIRS

## ACTIVITÉS MANUELLES

### AÉROMODÉLISME

■ Eulmont Tout public

*Ferme de Beauchamps*

Tous les jours

Tarif : nous contacter - Licence FFAM incluse

Modèles radiocommandés. Formation au pilotage de mars à octobre les samedis après-midi

Atelier construction-réparation d'octobre à mars les samedis après-midi

Aéromodèle Club du Grand Couronné

Yves ZETZNER • 09 72 49 02 81

■ Haraucourt Tout public

*Chemin des Allemands*

Lundi au dimanche, 9h à 12h et 13h30 à 19h

Tarif : 90€ – Licence comprise

Vol avion à moteur, planeur, hélicoptère autogyre et drone. Écolage (vol en double commande). Débutants bienvenus.

Haraucourt Aéromodel

Jean-Jacques MARCHAL • 06 13 43 41 43

### INFOS TARIFS

Les tarifs des activités et le coût d'adhésion aux associations sont annuels, sauf mention contraire.

### FABRICATION PRODUITS HYGIÈNE ET NETTOYAGE

■ Haraucourt Tout public

*Maison du Sel (annexe)*

Derniers samedis des mois de septembre à novembre

Tarif : 10€

Fabriquer soi-même son savon surgras, savon liquide, produits écologiques de nettoyage. La production du jour sera distribuée aux participant-e-s

Tous en Sel

Michel AUBIN • 03 83 46 62 03

### REPAIR'CAFÉ

■ Brin-sur-Seille Tout public

*Maison Pour Tous*

4<sup>ème</sup> mardi de chaque mois 17h à 19h

Tarif : Gratuit

Apprenez à réparer vos objets cassés, abîmés ou en panne. Nul besoin d'avoir des connaissances en réparation ou des outils avec vous !

Mairie • 03 83 31 63 17

## REPAIR'CAFÉ - LES RFAISOUS

■ Haraucourt Tout public

18 bis rue du Port

Les derniers samedis de l'automne

Tarif : Gratuit

Réparation d'électroménager, matériel informatique, motoculture, vélo, affutage de lames, couture et petites réparations, adaptations de vêtement (ourlet, surget, boutons, fermeture éclair...), groupement d'achat de pellets en «morte saison», vrac et sacs.

Tous en Sel

Michel AUBIN • 03 83 46 62 03

■ Jeandelaincourt Tout public

Foyer Rural, complexe sportif 30 rue du stade

Dernier samedi de chaque mois 9h à 12h

Tarif : Gratuit

Vous apprendrez vous-mêmes à réparer vos objets cassés, abîmés ou en panne, que ce soit un objet électrique, un vêtement, un meuble ou tout autre bien domestique. Nul besoin d'avoir des connaissances en réparation ou des outils avec vous ! Il vous suffira de prendre place avec le réparateur-riche, et de participer à votre niveau avec les outils prêtés.

Foyer Rural de Jeandelaincourt

Raphaël KLEIN • 06 84 92 55 55

■ Laître-sous-Amance Tout public

Mairie

2<sup>ème</sup> samedi de chaque mois 9h à 12h

Tarif : Gratuit

Apprenez à réparer vos objets cassés, abîmés ou en panne. Nul besoin d'avoir des connaissances en réparation ou des outils avec vous !

Claude LAVAL • 06 24 08 03 55

## COUTURE

■ Belleau Adultes

Salle des fêtes de Manoncourt sur Seille

Dernier samedi du mois 9h à 13h

Tarif : 130€

Moment d'échange et de partage autour de la couture. Objectif : donner vie à vos envies.

MJC EVS de Nomeny

Florence BARBIER • 06 03 19 43 68

■ Amance Adultes

Salle Nel

1 samedi par mois 14h à 17h

Tarif : Gratuit

Confectionner, créer, recycler... et papoter ! Travaux de couture individuels et collectifs.

Pour apprendre, échanger et se perfectionner dans la convivialité !

Foyer Rural d'Amance

Laurence CADO • 06 44 26 04 88

■ Réméréville Tout public

Salle des associations

1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> jeudi du mois 20h et 2<sup>ème</sup> samedi du mois 14h

Tarif : 20€ - Assurance comprise

Munis de nos ouvrages et de crochets, débutants ou confirmés sont les bienvenus aux Tricots de Rémé.

Foyer Rural de Réméréville

Alexandra ROYER • 06 58 84 54 72

■ Champenoux Adultes

Salle Saint Barthélémy

Lundi 20h30, mardi 13h30 à 16h et 16h à 18h30, jeudi 14h à 16h30

Tarif : 80€ + 10€ adhésion au Foyer Rural

Travaux de couture (complet pour l'année à venir sauf désistements)

Foyer Rural de Champenoux

Marie-Geneviève LANGLOIS • 06 77 45 29 00

■ **Jeandelaincourt** Tout public  
*Ancienne école, Grande rue*  
Mardi 14h à 17h  
Tarif : Gratuit  
Confectionner, réparer, retoucher, selon les idées des unes ou des autres.  
Foyer Rural de Jeandelaincourt  
Régine HURAUX • 03 83 31 30 57

■ **Laneuvelotte** Adultes  
*Salle communale*  
1 samedi par mois 13h30 à 17h  
Tarif : Gratuit  
Foyer Rural de Laneuvelotte  
Noëlle DIAQUIN • 06 81 33 81 31

■ **Moncel-sur-Seille** Tout public  
*Salle des mariages*  
Mardi 20h30 à 22h  
Tarif : 20€  
Achat individuel de matériel. Club Couture pour débutant(e)s ou confirmé(e)s, lieu d'échange de conseils et de pratiques, matériel à disposition.  
ASLM  
Maryse ROUSSELOT • 03 83 37 82 70

COUTURE : PREMIERS PAS !  
■ **Nomeny** Adultes  
*Local MJC EVS 6 route de Pont à Mousson*  
Samedi 14/10, 18/11, 16/12. 9h30 à 12h  
Tarif : 50€ /trimestre  
Vous souhaitez faire vos ourlets, monter une fermeture, créer un vêtement.. Vous découvrirez la couture et le plaisir de partager votre savoir !  
MJC EVS de Nomeny  
Marie WAMBST • 06 59 87 66 00

CRÉATIF'ADOS  
■ **Dommartin-sous-Amance** Ados  
*Salle polyvalente*  
1<sup>er</sup> samedi du mois 14h à 16h30

Tarif : 5€ / séance  
Selon l'âge et les capacités de chacun, supports, décorations, costumes, meubles... Nous contacter car nous sommes au lancement de cette activité.  
Foyer Rural de Dommartin  
Charlotte CLEMENT • 07 83 40 89 24

CRÉATIF' JUNIOR  
■ **Dommartin-sous-Amance** 4/12 ans  
*Salle polyvalente*  
1<sup>er</sup> samedi de chaque mois 9h30 à 12h00  
Tarif : 5€ / séance  
Matinées créatives : dessin, peinture, perles, création... À thèmes : jardinage, sensibilisation à la nature, ateliers culinaires, sorties culturelles... Sur réservation.  
Foyer Rural de Dommartin  
Charlotte CLEMENT • 07 83 40 89 24

ATELIER D'ART FLORAL À THÈME  
■ **Laneuvelotte** Adultes  
*Salle communale*  
1 samedi/mois 10h à 12h  
Tarif : gratuit pour les adhérents Foyer Rural  
Foyer Rural de Laneuvelotte  
Noëlle DIAQUIN • 06 81 33 81 31

ATELIER SCRAPBOOKING  
■ **Laneuvelotte** Adultes  
*Salle communale*  
1 vendredi après-midi/mois  
Tarif : Gratuit  
Foyer Rural de Laneuvelotte  
Noëlle DIAQUIN • 06 81 33 81 31

ATELIER CARTONNAGE  
■ **Laneuvelotte** Adultes  
*Salle communale*  
Deux vendredis après-midi/mois  
Tarif : Gratuit

Foyer Rural de Laneuvelotte  
Noëlle DIAQUIN • 06 81 33 81 31

ARTS TEXTILES

■ Laneuvelotte Adultes

*Salle communale*

1 vendredi après-midi/mois

Tarif : Gratuit

Création objets, bijoux ... en tissu

Foyer Rural de Laneuvelotte

Noëlle DIAQUIN • 06 81 33 81 31

ART FLORAL JAPONAIS : IKEBANA

■ Eulmont Tout public

*Mairie*

Mercredi 14h

Tarif : 23€ / séance - Assurance comprise,  
végétaux fournis

Composition florale avec des végétaux  
variés adaptés au style du jour (styles  
répertoriés par l'Ecole Ohara).

Roberte CAILLIEZ • 03 83 22 82 50

## BIEN-ÊTRE

MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

■ Agincourt Adultes

*Ancienne école*

Mercredi 20h à 22h

Tarif : 50€ pour les 7 séances

La méditation de pleine conscience  
consiste à être attentif à ce qui se  
déroule au présent, en soi et autour de  
soi, sans jugement ni réaction. Cela  
favorise un état mental apaisé enclin à  
réduire le niveau de stress et à améliorer  
sa qualité de vie.

Foyer Rural d'Agincourt

Mélanie DELHOMENIE • 06 95 23 17 30

SOPHROLOGIE

■ Champenoux Adultes

*Salle Saint Barthélémy*

Lundi 18h à 19h

Tarif : 120€ + 10€ adhésion Foyer Rural

Bols de cristal, son et musique

Foyer Rural de Champenoux

Martine ROUYER • 06 83 33 32 15

CERCLE DE FEMMES : L'ALCHIMIE KRÉ'AKTIVE ©

■ Champenoux Adultes

*L'Atelier Bleu • 4, allée de l'Arboretum*

Mardi 19h30 à 21h30

Tarif : 20€ / séance - pass 10 séances

180€ (matériel fourni)

Expérience du cercle de femmes : temps  
de parole partagée autour d'un thème au  
féminin, écoute bienveillante, pratique  
méditative et créative, expression  
corporelle libre... selon les besoins  
ressentis du moment. Amener son tapis/  
couverture de méditation.

L'Atelier Bleu

Sandrine GRANDJEAN • 06 84 20 33 92

CERCLE DE FEMMES

■ Réméréville Adultes

*Château des Avettes, 16 bis rue de l'Eglise*

Date et horaire à définir

Tarif : 35€ - matériel compris

Le cercle est la façon la plus ancienne  
de se réunir. Rituels, tambour, chants et  
dances intuitives nous accompagneront  
selon l'énergie de l'année dans laquelle  
nous serons.

Art-thérapie et rituels

Marie DRACH • 06 64 21 17 93

ATELIER CHAMANIQUE

■ Réméréville Adultes

*Château des Avettes, 16 bis rue de l'Eglise*

Date et horaire à définir

Tarif : 50€ / atelier - matériel compris

Dans un léger état de conscience  
modifiée induit par le tambour, vous  
voyagez dans l'invisible à la rencontre

d'un allié pouvant vous soutenir dans la période que vous vivez. Au retour de ce voyage, vous matérialiserez ce que vous avez vécu à l'aide des outils à votre disposition.

### Art-thérapie et rituels

Marie DRACH • 06 64 21 17 93

#### ATELIER : GESTION DES DOULEURS

■ Eulmont Adultes

302 Chemin de Voivre

Certains samedis après-midi. Durée 4h

Tarif : 35€ + 1 goûter offert

Découvrez des techniques naturelles, douces, efficaces pour soulager des douleurs aiguës, chroniques, émotionnelles.

### Bien Être Solidarité

Michèle MECRIN • 06 34 96 87 36

#### ATELIER QUALITÉ DU SOMMEIL

■ Eulmont Adultes

302 Chemin de Voivre

Certains samedis après-midi. Durée 4h

Tarif : 35€ + 1 goûter offert

Découvrez des techniques naturelles pour retrouver un sommeil de qualité

### Bien Être Solidarité

Michèle MECRIN • 06 34 96 87 36

#### ART THÉRAPIE • COACHING DE VIE CRÉATIF

■ Champenoux Adultes

L'Atelier Bleu • 4, allée de l'Arboretum

Sur rdv

Tarif : à la séance ou sur abonnement

Accompagnement en art thérapie et coaching de vie créatif pour accueillir vos émotions, retrouver votre équilibre, apprendre à s'exprimer à partir de vos ressources créatives, développer un art de vivre à votre image. Séances individuelles, accompagné par une art thérapeute professionnelle libérale

### L'Atelier Bleu

Sandrine GRANDJEAN • 06 84 20 33 92

## ENSEIGNEMENT

#### COURS D'ANGLAIS

■ Laneuvelotte Adultes

Salle communale

Mardi 14h à 15h - débutants

Mardi 15h à 16h - niveau intermédiaire

Mardi de 16h à 17h - conversation

Tarif : 5€ / heure

Cours d'anglais avec une Londonienne

Foyer Rural de Laneuvelotte

Christian SELLEN • 06 69 52 84 23

## HISTOIRE LOCALE, MÉMOIRE

#### GÉNÉALOGIE

■ Champenoux Tout public

Salle Saint-Barthélémy

Mercredi 10h à 12h

Tarif : 30€ + 10€ adhésion Foyer Rural

Recherche sur l'histoire locale ou aide aux recherches personnelles

Foyer Rural de Champenoux

Christian AUDOUY • 06 15 44 41 68

■ Laneuvelotte Tout public

Salle communale

Une fois par mois jeudi 20h à 21h30

Tarif : Gratuit

Atelier généalogie avec un généalogiste professionnel

Foyer Rural de Laneuvelotte

Noëlle DIAQUIN • 06 81 33 81 31

#### OBSERVATOIRE DES EFFONDREMENTS SALINS

■ Haraucourt Tout public

Route départementale 81 (entre Haraucourt et Buissoncourt)

Du 1<sup>er</sup> avril au 30 septembre : 9h à 19h

Du 1<sup>er</sup> octobre au 31 mars : 9h à 17h

Tarif : Gratuit

Découverte libre. Tables de pique-nique, jumelles panoramiques et outils pédagogiques pour découvrir un paysage transformé par l'exploitation du sel

Comcom Seille Grand Couronné  
Raphaëlle GAILLARD • 03 83 30 15 15

## LA MAISON DU SEL

■ Haraucourt                      Tout public  
*Rue des écoles*

Temporairement fermée - consulter nos activités sur: [www.lamaisondusel.fr](http://www.lamaisondusel.fr)

Tarif : à partir de 2€50

Comcom Seille Grand Couronné  
Raphaëlle GAILLARD • 03 83 30 15 15

## HISTOIRE LOCALE

■ Eulmont                              Tout public  
*Centre polyvalent*

1 mercredi/mois 18h30

Tarif : Gratuit

Le club d'histoire locale axera cette année son travail de recherche autour des années 60 puis 70 ; le gros du travail repose sur des interviews des habitants puis de la mise en forme puis scène de ces derniers.

Foyer Rural d'Eulmont  
Colette ROBILLOT • 07 80 00 87 38

## JEUX

LE

## COUARAIL DES PARTAGES

■ Amance                              Seniors  
*Salle Nel*

Tous les mardis 14h à 18h

Tarif : Gratuit

Rencontres de seniors pour des partages amicaux (échanges, jeux, sorties...)

Foyer Rural d'Amance  
Chantal MATHIEU • 06 49 87 45 33

## CLUB JEUX DE RÔLES

■ Nomeny                              Dès 14 ans

*Local MJC EVS 6 route de Pont à Mousson*

Vendredi 20h à 22h

Tarif : 140€

Partir à l'aventure, vivre une autre vie tout en s'amusant, devenir un barbare, un mage, un barde, un nécromancien, un roublard ou encore tout autre personnage fantasy, pour des combats et des quêtes épiques, l'espace d'une soirée.

MJC EVS de Nomeny  
Lucas FREUND • 06 34 39 05 62

## JEUX CLUB ÉCHECS / DAMES INTERGÉNÉRATIONS

■ Nomeny                              Tout public

*Local MJC EVS 6 route de Pont à Mousson*

Mercredis 20/09, 4/10, 18/10, 18/11, 22/11, 6/12, 20/12 18h à 20h

Tarif : 25€ / trimestre

Pour débutants comme pour initiés.

MJC EVS de Nomeny  
Marie WAMBST • 06 59 87 66 00

## JEUX DE SOCIÉTÉ SENIORS

■ Brin-sur-Seille                      Seniors

*Halte-Garderie près de la Maison pour Tous*

1<sup>ère</sup> et 3<sup>ème</sup> jeudis du mois 14h à 17h

Tarif : 20€

Moment de convivialité et le plaisir de se retrouver à plusieurs pour une partie de cartes ou de scrabble.

Association Brinoise  
Jacques WARION • 06 08 51 04 68

## CLUB "LA BONNE ENTENTE DE MAZERULLES"

■ Mazerulles                              Seniors

*Salle d'activité*

Un lundi sur deux 14h à 18h

Tarif : 15€ / trimestre

Jeux de cartes, dans une ambiance conviviale.

Mazerulles Animation

José GLACET • 03 83 31 71 01

### CLUB 3

■ **Thézey-Saint-Martin** Tout public  
*19 Grand'Rue - Ancienne école*  
Vendredi 13h30 à 17h30  
Tarif : 5€ / mois participation au frais  
Jeux de cartes et de société, collation.  
**FJEP de Thézey**  
**Henri CERUTTI • 06 75 89 61 95**

### JEUX ET LOISIRS CRÉATIFS

■ **Moivrons** Tout public  
*Salle des fêtes*  
Mardi 20h  
Tarif : 15€ + 12€ adhésion  
Jeux de cartes, de société, de couture,  
travaux manuels.  
**Foyer Rural de Moivrons**  
**Annie ROUGETET • 06 31 05 61 40**

### JEUX

■ **Moncel-sur-Seille** Tout public  
*Salle des Mariages - Mairie*  
Chaque dernier vendredi du mois  
Tarif : Gratuit  
Jeux de société pour tous : traditionnels,  
enfants, ados, famille  
**ASLM**  
**Christine DUMAY • 06 86 87 20 24**

## NATURE

### LES VIGNES

■ **Amance** Tout public  
*Les vignes proches du lavoir*  
Samedi ou dimanche matin (selon saison)  
10h à 12h  
Tarif : Gratuit  
Apprendre à entretenir les vignes et  
découvrir le vin. Rencontres, vendanges,  
sorties...

**Foyer Rural d'Amance**  
**Marie-Hélène STEIN • 06 47 80 39 65**

■ **Moncel-sur-Seille** Adultes  
*Chemin sous les Vignes*  
Variable selon la météo  
Tarif : Gratuit  
Entretenir les 500 pieds, préparer le  
chai, faire la vendange, tester la 1<sup>ère</sup>  
vinification...

### ASLM

**Dominique DUMAY • 07 60 74 33 05**

### JOURNÉES PARTAGÉES AVEC LES PONEYS

■ **Belleau** à partir de 6 ans  
*Ferme de Mange Seille à Lixières*  
Du lundi au vendredi 9h à 16h30 pendant  
les vacances scolaires  
Tarif : 200€ la semaine ou 50€ la journée  
Rencontrer et partager des moments avec  
les poneys, apprendre à les connaître au  
travers d'activités variées. Participation  
à la vie quotidienne des équidés. Repas  
tiré du sac.  
**Equitaide**  
**Matthieu DANTAN • 03 83 31 32 85**

### L'ARBORETUM VOUS OUVRE SES PORTES !

■ **Champenoux** Tout public  
*Arboretum d'Amance*  
En semaine et le weekend  
Tarif : Gratuit  
L'arboretum a été créé en 1900 et  
aujourd'hui, ce sont plus de 300 espèces  
d'arbres qui vous contemplent, des forêts  
luxuriantes du Japon à celles colorées  
du l'Est des Etats Unis en passant par  
la Méditerranée. Ouvert tous les jours,  
animations (voir notre programmation).  
**CPIE**  
**Mélanie CHAUSSY-WARIN • 03 83 31 63 76**

DÉCOUVERTE DE LA NATURE À DEUX PAS DE CHEZ VOUS !

■ Champenoux Tout public

*CPIE Nancy Champenoux*

En semaine et/ou le weekend

Tarif : Gratuit

Sorties, ateliers et activités nature et environnement à destination des familles, à Champenoux, sur les différentes communes du territoire et sur la Métropole du Grand Nancy. Vous aimez la nature, la découverte, les balades, les moments de convivialités, ces sorties sont faites pour vous !

CPIE

Mélanie CHAUSSY-WARIN • 03 83 31 63 76

LE CLUB NATURE DU CPIE

■ Champenoux 6/11 ans

*CPIE Nancy Champenoux*

1 mercredi par mois 14h à 16h

Tarif : 5€ / séance

Tu es un petit curieux de nature ? Encadré par des animateurs expérimentés, viens découvrir la nature lors de nos ateliers. Il n'y a pas d'inscription à l'année, tu peux choisir les ateliers auxquels tu souhaites participer !

CPIE

Lorène GHAZEL • 03 83 31 63 76

COMPRENDRE ET PROTÉGER LA NATURE

■ Eulmont Enfants

*Départ parking du centre polyvalent*

Mercredi 14h à 17h 1 fois par mois

Tarif : 70€

Activité proposée par le Foyer Rural et animée par les animateurs de la Cie des Ânes.

Foyer Rural d'Eulmont

Samy ALAIS • 06 82 13 29 16

CLUB NATURE

■ Eulmont Enfants

*Sur le site de la Compagnie des Ânes*

1 mercredi par mois 14h à 17h

Tarif : 70€

Découverte des richesses des différents milieux naturels présents sur la commune. Apprentissage à l'observation et au respect des plantes et des animaux sauvages.

La Compagnie des Ânes

Audrey HAZOTTE • 06 32 12 50 26

AMAP – DISTRIBUTION DE PANIERS ALIMENTAIRES ET CONVIVIALITÉ

■ Amance Adultes

*Salle Nel*

Vendredi 18h à 19h30

Tarif : Selon le type de paniers

Engagement à la saison. Être Amapien, c'est : un engagement citoyen, une motivation personnelle et une motivation sociale ! Nous proposons également des visites, apéros, chantiers, temps de débat...

AMAP du Pichou

Stéphanie DORIDANT • 06 52 40 93 50

SORTIES NATURE ET ATELIERS

■ Belleau Tout public

*Manoncourt-sur-Seille*

Voir notre planning mensuel

Tarif : Selon l'événement de 5€ à 30€

Bains de forêt, balades de reconnaissance de plantes sauvages comestibles et médicinales, cueillette et cuisine sauvage, immersions en forêt, ateliers créatifs (cyanotype, tataki-zome...), moments privilégiés pour les femmes...

Fleur des Champs

Elodie CLAUDON • 06 12 88 45 52

## SOLIDARITÉ

### DON DU SANG

■ Champenoux Adultes

*Lieu : nous contacter*

3 dons/an 16h30 à 19h30

Tarif : Gratuit

Préparation et distribution de collations.

Relationnel avec les donateurs.

Amicale des Donneurs de Sang

Danièle PERRIN • 06 74 80 97 78

■ Nomeny Adultes

*Salle des Fêtes*

5 dates dans l'année, lundi ou mercredi

16h à 19h30

Tarif : Gratuit

Venez agrandir l'équipe déjà existante

pour nous aider sur les temps de

collation.

Association des Donneurs de Sang

Amandine JUGEL • 06 99 29 82 72

### DONNE ET TRIE

■ Raucourt Tout public

*A côté de la mairie*

Tous les jours

Tarif : Gratuit

Notre mission : encourager le réemploi et la seconde main ; collecter des objets en bon état afin de les redistribuer gratuitement et ainsi leur offrir une seconde vie.

Donne et Trie

Aurore MULLER • 07 83 70 10 66

## RETROUVEZ TOUTES VOS ACTIVITÉS EN LIGNE !

Le Guide que vous tenez entre vos mains est également consultable sur le site de la Comcom

[www.comcom-sgc.fr](http://www.comcom-sgc.fr)

**Vous êtes une association, une commune... ?**

Créez votre espace sur le site et inscrivez facilement vos activités et événements en ligne !

+ d'infos : 03 83 31 74 37 / [animation@comcom-sgc.fr](mailto:animation@comcom-sgc.fr)



Ce guide  
a été réalisé  
par la Comcom, avec  
l'aimable participation  
des associations, communes et  
bénévoles du territoire.

Les informations présentées nous ont été  
communiquées par les acteurs locaux. Elles ne sont  
pas exhaustives et sont susceptibles d'être modifiées en  
cours d'année. Renseignez-vous auprès du responsable de  
l'activité qui vous intéresse.