

**Calendrier des activités 2019
Piscine et gym (2ème Semestre)
de l'association « Mieux Vivre son Diabète » avec Label Prescri'Mouv**

Piscine : TAGOLSHEIM , piscine « les rives de l'ILL »

- Mardi après midi :13H30 à 14h30 à partir du 3 septembre 2019
- Bonnet de bain obligatoire
- Carte de 10 séances à 30€
- Intervenant :Mme Faffa Josiane

MOIS	PISCINE
SEPTEMBRE	3-10-17-24
OCTOBRE	1-8-15
NOVEMBRE	5-12-19-26
DECEMBRE	3-10-17

Gymnastique 1 :

- mardi soir de 18h00 à 19h00 à la salle de la Palestre à Altkirch à partir du 17septembre 2019 en partenariat avec la MJC d'Altkirch
- Gymnastique adaptée , ludique et tonique pour tous.
- Carte de 10 séances à 25€
- intervenant :M Rinçon David

Nouveauté

Gymnastique 2 :

- vendredi soir de 18h00 à 19h00 à la salle de la Palestre à Altkirch à partir du 13 septembre 2019
- gymnastique relaxante et tonifiante pour tous , particulièrement adaptée aux séniors
- carte de10 séances à 15€
- intervenant :M Labouebe Emmanuel

MOIS	GYM 1	GYM 2
Septembre	17-24-	13-20-27
Octobre	1-8-15	4-11-18-25
Novembre	5-12-19-26	8-15-22-29
Décembre	3-10-17	6-13-20

Certificat médical obligatoire pour les trois activités

Tel : **03 89 08 75 76** Toutes les infos utiles sur www.mieuxvivre-sondiabete.org



MIEUX VIVRE
SON DIABETE



20 juillet 2019

**Calendrier des activités 2019
Marches (2ème Semestre)
de l'association « Mieux Vivre son Diabète »**

1. **Marche populaire** Participation 1x par mois dans le Sundgau avec entrée de 2€ payée par l'association

Calendrier des marches populaires 2019		
Date	Lieu	Départ
21-09-2019	CARSPACH	16h
27-10-2019	BOUXWILLER	9h
10-11-2019	PFETTERHOUSE	9h
8-12-2019	HAGENBACH	9h

2. Marche en semaine : activité gratuite

Promenades en semaine : départ 14H			
	Date	Lieu de départ	circuit
1	25 -09-2019	Parking de l'Eglise à Hirtzbach	circuit des étangs dans les bois de Hirtzbach : 8 km -dénivelé 80 m environ
2	09-10- 2019	Parking derrière l'église à Wahlbach	Circuit:Wahlbach-Heilhoff-Rantzwiler 8km -dénivelé:100m
3	06 -11-2019	Parking terrain de football Aspach :rue du réservoir	circuit vers Heidwiler -Etang des pêcheurs de Heidwiler- direction Hagenbach- chapelle Litten : 7km- dénivelé 100m



MIEUX VIVRE
SON DIABÈTE



20 juillet 2019

Formulaire d' Inscription aux activités

M -Mme-Melle _____

Adresse _____

tel _____ port _____

adresse mail _____

Date _____ Signature _____

► **Aquagym piscine de Tagolsheim** **certificat médical obligatoire**

- Mardi après midi :13H30 à 14h30 à partir du 3 septembre 2019
- Bonnet de bain obligatoire
- Carte de 10 séances à 30€
- Intervenant :Mme Faffa Josiane

► **Gymnastique 1 :** **certificat médical obligatoire**

- mardi soir de 18h00 à 19h00 à la salle de la Palestre à Altkirch à partir du 17septembre 2019 en partenariat avec la MJC
- Gymnastique adaptée ,ludique et tonique pour tous.
- Carte de 10 séances à 25€
- intervenant :M Rinçon David

Nouveauté

► **Gymnastique 2 :** **certificat médical obligatoire**

- vendredi soir de 18h00 à 19h00 à la salle de la Palestre à Altkirch à partir du 13 septembre 2019
- gymnastique relaxante et tonifiante pour tous , particulièrement adaptée aux séniors
- carte de 10 séances à 15€
- intervenant :M Labouebe Emmanuel

► **Marches populaires :**

Activité gratuite : L'association paie l'entrée de 2€

► **Promenades en semaine** 1 2 3

Activité gratuite

**Inscription(s) à envoyer à Association Mieux vivre Son Diabète-
A l'attention de Mme REDERSTORFF Jeanne – Centre Hospitalier St-Morand -
Consultation Diabète- 23, rue du 3ème Zouave –
BP 91023 68134 ALTKIRCH cedex**

Tel : **03 89 08 75 76** Toutes les infos utiles sur www.mieuxvivre-sondiabete.org