

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

**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](http://www.mieuxvivre-sondiabete.org)



MIEUX VIVRE  
SON DIABÈTE



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

<b>Calendrier des marches populaires 2019</b>		
<b>Date</b>	<b>Lieu</b>	<b>Départ</b>
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**

<b>Promenades en semaine : départ 14H</b>			
	<b>Date</b>	<b>Lieu de départ</b>	<b>circuit</b>
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](http://www.mieuxvivre-sondiabete.org)