

**Calendrier des activités 2020  
Piscine et gym (1er 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
- Bonnet de bain obligatoire
- Carte de 10 séances à 30€
- Intervenant :Mme Faffa Josiane

MOIS	PISCINE
Janvier	7-14-21-28
Février	4-11
Mars	3-10-17-24-31
Avril	7-28
Mai	5-12-19-26
Juin	2-9-16-23-30

**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

**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
Janvier	7-14-21-28	10-17-24-31
Février	4-11	14-21-28
Mars	3-10-17-24-31	6-13-20
Avril	7-28	3-10(sous réserve)
Mai	5-12-19-26	15-22(sous réserve)-29
Juin	Se renseigner	5-12-19-26

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



2décembre 2019

**Calendrier des activités 2020  
Marches 1<sup>er</sup> 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>
18/01/2020	Waldighoffen	15h
02/02/2020	Feldbach	9h
1/03/2020	Koestlach	9h
24/05/2020	Buethwiller	9h
14/06/2020	Bettendorf	9h
19/07/2020	Carspach	8h30
23/08/2020	Hausgauen	8h30

**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	11-03- 2020	Parking derrière l'église à Wahlbach	Circuit: Wahlbach-Heilhoff-Rantzwiller 8km -dénivelé:100m
2	08/04/2020	Parking :Terrain de foot de Wittersdorf	circuit :vers Emlingen -Walheim 7km -dénivelé 100m
3	13/05/2020	Parking Médiathèque Altkirch	circuit -Altkirch -Carspach-Hirtzbach- parcours vita-Etang Erlen 8km dénivelé 140m
4	vendredi 19/06/2020	Parking sur la route D24 près de l'Etang entre Mooslargue et Pfetterhouse	circuit KM 0 PFETTERHOUSE 7,5km dénivelé 50m

Tel : **03 89 08 75 76** Toutes les infos utiles sur [www.mieuxvivre-sondiabete.org](http://www.mieuxvivre-sondiabete.org)  
Toutes les infos utiles sur le site [www.mieuxvivre-sondiabete.org](http://www.mieuxvivre-sondiabete.org)