

**Calendrier des activités 2023 pour les adhérents (cotisation à jour)  
Aquagym et gym Label Prescri'Mouv (1<sup>er</sup> Semestre)  
de l'association « Mieux Vivre son Diabète »**

Certificat médical obligatoire pour les 2 activités

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

- Mardi après midi : 13H30 à 14h30 à partir du **3 janvier 2023**
- Bonnet de bain obligatoire
- Carte de 10 séances à 30€
- Intervenants : Mme Tschan Stéphanie- Ahnou Frédéric

MOIS	AQUAGYM
Janvier	3-10-17-24-31
Février	7-28
Mars	7-14-21-28
Avril	4-11
Mai	2-9-16-23-30
Juin	6-13-20-27

**Gymnastique 2 :**

vendredi soir de 18h00 à 19h00 à la salle de la Palestre à Altkirch à partir du **6 janvier 2023**

- gymnastique relaxante et tonifiante pour tous , particulièrement adaptée aux séniors
- carte de 10 séances à 15€
- intervenant : M Labouebe Emmanuel

MOIS	GYM 2 : Palestre
Janvier	6-13-20-27
Février	3-10-17-24
Mars	3-10-17-24-31
Avril	7-14-21(sous réserve)
Mai	5-12-19-26
Juin	2-9-16-23-30

Toutes les infos utiles sur [www.mieuxvivre-sondiabete.org](http://www.mieuxvivre-sondiabete.org)

Tél : 0643527459 Email : [mieuxvivresondiabete@gmail.com](mailto:mieuxvivresondiabete@gmail.com)

**Calendrier des activités 2023  
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 3€ payée par l'association

A ce jour aucune marche n'est programmée

**Calendrier des marches populaires 2023**

Date	Lieu	Départ
------	------	--------

**2. Marche en semaine : activité gratuite**

Promenades en semaine			
	Date	Lieu de départ	circuit
1	8-03-2023	Tagolsheim :14h parking piscine	hauteur de Illfurth -vers Paulrath puis secteur Luemswiller -Semberg Ancienne carrière-Bouxberg . Dénivelé 120m:7,5km - 2h40
2	5-04-2023	Ballersdorf:14h Parking de l'Eglise	Circuit du viaduc de Ballersdorf: maisons à colombages (1550)-chapelle St Martin - vers Hagenbach dénivelé 80m-8km-2h30
3	3-05-2023	Luemswiller:14h chapelle de Luemswiller	direction Obermorschwiller(Hohle Gasse)-Eglise d' Obermorschwiller-Weilenberg puis Luemswiller Dénivelé:100m-7km -2h30
4	7-06-2023	Steinsoulz:9 h mairie 10 rue du chemin de fer	circuit de la Steinsoulzoise Dénivelé 100m - 7 km
5	5-7-2023	Bendorf: 9h parking salle polyvalente	circuit camping des hêtres -Kastelberg-grotte du Dr Herring Dénivelé120m- 7km - 2h40

**Toutes les infos utiles sur le site [www.mieuxvivre-sondiabete.org](http://www.mieuxvivre-sondiabete.org)**

**Tel : 0643527459 Email <[mieuxvivesondiabete@gmail.com](mailto:mieuxvivesondiabete@gmail.com)>**



MIEUX VIVRE  
SON DIABETE



1<sup>er</sup> décembre 2021

## 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 janvier 2023**
- Bonnet de bain obligatoire
- Carte de 10 séances à 30€
- Intervenant : Mme Faffa Josiane

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

- vendredi soir de 18h00 à 19h00 à la salle de la Palestre à Altkirch à partir du 7 janvier 2022
- 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     4     5

**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**

**Toutes les infos utiles sur le site [www.mieuxvivre-sondiabete.org](http://www.mieuxvivre-sondiabete.org)**

**Tel : 0643527459 Email <[mieuxvivresondiabete@gmail.com](mailto:mieuxvivresondiabete@gmail.com)>**