



MIEUX VIVRE
SON DIABETE



3 août 2023

**Calendrier des activités 2023 pour les adhérents (cotisation à jour)
Aquagym et gym (2ème Semestre)
de l'association « Mieux Vivre son Diabète »**

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

- Mardi après midi : 13h30 à 14h30 à partir du 5 septembre 2023
- Bonnet de bain obligatoire
- Carte de 10 séances à 30€
- Intervenant : Mme Tschan Stéphanie

MOIS	PISCINE
Septembre	5-12-19-26
Octobre	3-10-17
Novembre	7-14-21-28
Décembre	5-12-19

Gymnastique :

- vendredi soir de 18h00 à 19h00 à la salle de la(Palestre à Altkirch à partir du 8 septembre 2023
- gymnastique relaxante et tonifiante pour tous , particulièrement adaptée aux séniors
- carte de 10 séances à 15€
- intervenant : M Hoff Frédéric

MOIS	GYM
Septembre	8-15-22-29
Octobre	6-13-20
Novembre	10-17-24
Décembre	1-8-15-22

Certificat médical obligatoire pour les 2 activités

Tel : **0643527459** Email <mieuxvivresondiabete@gmail.com>

Toutes les infos utiles sur www.mieuxvivre-sondiabete.org



MIEUX VIVRE
SON DIABÈTE



3 août 2023

1. **Marche populaire** Participation dans le Sundgau avec entrée de 3 € payée par l'association pour les membres.
Les marches ne sont programmées que 1 mois à l'avance. Nous vous informerons de la suite fin septembre .

**Calendrier des activités 2023
Marches (2ème Semestre)
de l'association « Mieux Vivre son Diabète »**

<u>date</u>	<u>Heure de départ</u>	<u>lieu</u>
<u>10/9/2023</u>	<u>9h</u>	<u>Illtal (Oberdorf) salle polyvalente</u>
<u>23/9/2023</u>	<u>15h</u>	<u>Carspach (salle polyvalente St Georges)</u>

2. Marche en semaine : activité gratuite

	Date	Heure et Lieu de départ	circuit
1	18 /9/ 2023	14h:parking piscine Tagolsheim	circuit vers les hauteurs d'Illfurth puis Luemschwiller et retour sur Tagolsheim Environ 7km et dénivelé 120m
2	16/10/ 2023	14h:parking salle polyvalente de Walheim	circuit direction Wittersdorf- forêt du Talrain et retour sur Walheim pour environ 7km et dénivelé 110m
3	6/11/2023	14h: parking de l'église à Hirtzbach	circuit Village - chapelle Glueker -forêt - Landfuerstenweiher et retour sur Hirtzbach: environ 8km -dénivelé 50m
4	4/12/2023	14H: parking de l'église Largetzen	circuit des vestiges de la grande guerre environ 6km



MIEUX VIVRE
SON DIABÈTE



3 août 2023

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 5 septembre 2023
- Bonnet de bain obligatoire
- Carte de 10 séances à 30€
- Intervenant :Mme Tschan

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

- vendredi soir de 18h00 à 19h00 à la salle de la Palestre à Altkirch à partir du 8 septembre 2023
- gymnastique relaxante et tonifiante pour tous , particulièrement adaptée aux séniors
- carte de 10 séances à 15€
- intervenant :M Hoff Frédéric

► **Marches populaires** :

Activité gratuite : L'association paie l'entrée de 3 €

► **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
ou EN PJ sur <mieuxvivresondiabete@gmail.com>