

**Calendrier des activités 2022 pour les adhérents (cotisation à jour)  
Aquagym et gym (1er Semestre)  
de l'association « Mieux Vivre son Diabète » avec Label Prescri'Mouv**

**En raison du Covid19 et des règles sanitaires en vigueur, le pass sanitaire sera obligatoire pour la piscine et les séances de gymnastique**

Certificat médical obligatoire pour les trois activités

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

- Mardi après midi : 13H30 à 14h30 à partir du **4 janvier 2022**
- Bonnet de bain obligatoire
- Carte de 10 séances à 30€
- Intervenant : Mme Faffa Josiane

MOIS	AQUAGYM
Janvier	4-11-18-25
Février	1-22
Mars	1-8-15-22-29
Avril	5-26
Mai	3-10-17-24-31
Juin	7-14-21-28

**Gymnastique 1 :**

- mardi soir de 18h00 à 19h00 à la **MJC 1a, rue des vallons dans la salle polyvalente de l'AGORA à partir du 4 janvier 2022** 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 **7 janvier 2022**

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

MOIS	GYM 1 : MJC	GYM 2 : Palestre
Janvier	4-11-18-25	7-14-21-28
Février	1-22	4-11-18(sous réserve) -25
Mars	1-8-15-22-29	4-11-18-25
Avril	5-26	1-8-22(sous réserve) -29
Mai	3-10-17-24-31	6-13-20-27(sous réserve)
Juin		3-10-17-24

**Calendrier des activités 2022  
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

A ce jour aucune marche n'est programmée

**Calendrier des marches populaires 2022**

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

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

Promenades en semaine			
	Date	Lieu de départ	circuit
1	9/03/2022	Walheim: 14h parking salle polyvalente	vers Tagolsheim-Luemschwiller 7 km pour 100m de dénivelé
2	6/04/2022	Mooslargue: 14h parking salle polyvalente	circuit autour du golf: 8km
3	04/05/2022	Altkirch: 14h parking du cimetière	circuit carrière bois d'Aspach vers le Haulenwald et retour par Aspach: 8km ,dénivelé 100m
4	8/06/2022	Bisel: 9h ou 14h selon la météo parking de l'Eglise	balade des étangs 8 à 9km , dénivelé 100m
5	5/07/2022	Bettlach: 9h parking panneau d'information à la sortie du village vers Hagenthal le haut	circuit des casemates 7,6 km

**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 et pass sanitaire obligatoire**

- Mardi après midi :13H30 à 14h30 à partir du **4 janvier 2022**
- Bonnet de bain obligatoire
- Carte de 10 séances à 30€
- Intervenant :Mme Faffa Josiane

► **Gymnastique 1 :**  **certificat médical et pass sanitaire obligatoire**

- mardi soir de 18h00 à 19h00 à la salle de l'**Agora à la MJC** à partir du **4 janvier 2022** en partenariat avec la MJC
- Gymnastique adaptée ,ludique et tonique pour tous.
- Carte de 10 séances à 25€
- intervenant :M Rinçon David

► **Gymnastique 2 :**  **certificat médical et pass sanitaire 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** <mieuxvivesondiabete@gmail.com>