



1er décembre 2023

Calendrier des activités 2024 pour les adhérents (cotisation à jour) Aquagym et gym Label Prescri'Mouv (1er 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 9 janvier 2024
- Bonnet de bain obligatoire
- Carte de 10 séances à 30€
- Intervenants : Mme Tschan Stéphanie- Ahnou Frédéric

MOIS	AQUAGYM		
Janvier	9-16-23-30		
Février	6-13-20		
Mars	12-19-26-		
Avril	2-9-16		
Mai	7-14-21-28		
Juin	4-11-18-25		

Gymnastique 2:

vendredi soir de 18h00 à 19h00 à la salle de la Palestre à Altkirch à partir du 12 janvier 2024

- gymnastique relaxante et tonifiante pour tous , particulièrement adaptée aux séniors
- carte de10 séances à 15€
- intervenant :M Hoff Frédéric

MOIS	GYM 2 :Palestre
Janvier	12-19-26
Février	2-9-16-23
Mars	1-8-15-22-
Avril	5-12-19-26
Mai	17-24-31
Juin	7-14-21-28

Toutes les infos utiles sur <u>www.mieuxvivre-sondiabete.org</u>
Tél :0643527459 Email : mieuxvivresondiabete@gmail.com





1er décembre 2023

Calendrier des activités 2024 Marches 1^{er} 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

Calendrier des marches populaires 2024					
Date Lieu		Départ			
21-7-2024 Carspach		9h			

Le calendrier de la fédération est mis à jour fin du mois pour le mois suivant .il nous est impossible de faire un calendrier sur l'année.

2. Marche en semaine : activité gratuite

	Promenades en semaine						
	Date	Lieu de départ	circuit				
1	12-03-2024	Tagolsheim:14h parking piscine	hauteur de Illfurth -vers Paulrath puis secteur Luemschwiller -Semberg Ancienne carrière-Bouxberg . Dénivelé 120m:7,5km - 2h40				
2	8-04-2024	Balschwiller:14h place de l'Eglise	circuit du pèlerin :Gildwiller le Mont: dénivelé 100m-7,5km				
3	13-05-2024	Waldighoffen: 14h place de la mairie	circuit du Zuberwald,dénivelé 120m - 6,5km -2h				
4	3-06-2024	Bendorf: 9h parking salle polyvalente	circuit camping des hêtres -Kastelberg- grotte du Dr Herring Dénivelé120m- 7km - 2h40				
5	1-07-2024	Hirsingue: 9h parking du moulin	vers le Steinbach -Heimersdorf -Banholz dénivelé 100m -8 km				

Toutes les infos utiles sur le site <u>www.mieuxvivre-sondiabete.org</u>
Tel : 0643527459 Email <mieuxvivresondiabete@gmail.com>





1^{er} décembre 2023

Formulaire d'Inscription aux activités

M -Mme-Me	elle					
Adresse						
	p					
adresse mail_						
Date	Sign	nature				
• Aquagyn		idi :13H30 à 1 n obligatoire eances à 30€	4h30 à partir		_	e
 vendr 12 janvi gymn séniors carte 	stique 2 : edi soir de 18h0 er 2024 astique relaxan de 10 séances a enant :M Hoff F	00 à 19h00 à l ite et tonifiante à 15€	a salle de la f	Palestre à <i>l</i>	Altkirch à	•
	populaires : □ ratuite : L'assoc		ntrée de 2€			
Activité g Inscription(s) à envoyer à n de Mme REDI	Association	Mieux vivre :	Son Diabè		

Toutes les infos utiles sur le site <u>www.mieuxvivre-sondiabete.org</u>
Tel : 0643527459 Email <mieuxvivresondiabete@gmail.com>