

|  |
|--|
| <b>Calendrier des activités 2020</b><br><b>Piscine et gym (2ème Semestre)</b><br><b>de l'association « Mieux Vivre son Diabète » avec Label Prescri'Mouv</b> |
|--|

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

- Mardi après midi :13H30 à 14h30 à partir du 15 septembre 2020
- Bonnet de bain obligatoire
- Carte de 10 séances à 30€
- Intervenant :Mme Faffa Josiane
- Respect du protocole sanitaire Covid en vigueur(feuille annexe)

| MOIS      | PISCINE    |
|-----------|------------|
| Septembre | 15-22-29   |
| Octobre   | 6-13       |
| Novembre  | 3-10-17-24 |
| Décembre  | 1-8-15     |

**Gymnastique 1 :**

- mardi soir de 18h15 à 19h00 à la salle de la Palestre à Altkirch à partir du 15 septembre 2020 en partenariat avec la MJC d'Altkirch
- Gymnastique adaptée , ludique et tonique pour tous.
- Carte de 10 séances à 25€
- Tapis de sol
- intervenant :M Rinçon David
- respect du protocole sanitaire Covid en vigueur(feuille annexe)

**Gymnastique 2 :**

- vendredi soir de 18h00 à 19h00 à la salle de la Palestre à Altkirch à partir du 11septembre 2019
- gymnastique relaxante et tonifiante pour tous , particulièrement adaptée aux séniors
- carte de10 séances à 15€
- tapis de sol
- intervenant :M Labouebe Emmanuel
- respect du protocole sanitaire Covid en vigueur (feuille annexe)

| MOIS      | GYM 1      | GYM 2        |
|-----------|------------|--------------|
| Septembre | 15-22-29   | 11-18-25     |
| Octobre   | 6-13       | 2-9-16-23-30 |
| Novembre  | 3-10-17-24 | 6-13-20-27   |
| Décembre  | 1-8-15     | 4-11-18-     |

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



16 août 2020

**Calendrier des activités 2020  
Marches (2ème 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

**Calendrier des marches populaires 2020**

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

Suite à la pandémie de coronaravirus, les marches populaires du secteur sont annulées jusqu'à nouvel ordre

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

| Promenades en semaine : départ 14H |                                  |  |  |
|------------------------------------|----------------------------------|--|--|
| Date                               | Lieu de départ                   | circuit  |  |
| 2<br>4-9-2020                      | Friesen :14h salle polyvalente   | Découverte de Friesen puis circuit des étangs-chapelle Notre Dame du Gruenenwald à Uberstrass 7,75km-dénivelé: 68m |  |
| 14-10-2020                         | Durmenach :rue du Niesbach à14h  | circuit forêt des mélèzes et découverte de la crypte de Luppach 7km -dénivelé:150m                                 |  |
| 3<br>04-11-2020                    | Hagenbach: 14h salle polyvalente | circuit vers Eglingen 8,5km -dénivelé 50m  |  |

Pour les promenades nous demandons à chaque participant d'appliquer le protocole sanitaire en vigueur

- Respect des gestes barrières et de la distanciation
- port du masque lors de regroupement

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)



MIEUX VIVRE  
SON DIABÈTE



16 août 2020

## 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 15 septembre 2020
- Bonnet de bain obligatoire
- Carte de 10 séances à 30€
- Intervenant :Mme Faffa Josiane

► **Gymnastique 1 :**  **certificat médical obligatoire**

- mardi soir de 18h15 à 19h00 à la salle de la Palestre à Altkirch à partir du septembre 2020 en partenariat avec la MJC
- Gymnastique adaptée ,ludique et tonique pour tous.
- Tapis de sol
- Carte de 10 séances à 25€
- intervenant :M Rinçon David

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

- vendredi soir de 18h00 à 19h00 à la salle de la Palestre à Altkirch à partir du 11 septembre 2020
- gymnastique relaxante et tonifiante pour tous , particulièrement adaptée aux séniors
- Tapis de sol
- 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

**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**

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