



MIEUX VIVRE  
SON DIABETE



9 août 2021

**Calendrier des activités 2021 pour les adhérents (cotisation à jour)  
Piscine et gym (2ème 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 gymnastiques**

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

- Mardi après midi : 13H30 à 14h30 à partir du 7 septembre 2021
- Bonnet de bain obligatoire
- Carte de 10 séances à 30€
- Intervenant : Mme Faffa Josiane

MOIS	PISCINE
Septembre	7-14-21-28
Octobre	5-12-19
Novembre	9-16-23-30
Décembre	7-14

**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 14 septembre 2021** en partenariat avec la MJC d'Altkirch
- Gymnastique adaptée , ludique et tonique pour tous.
- Carte de 10 séances à 25€

- intervenant : M Rinçon David

**Changement de lieu**

**Gymnastique 2 :**

- vendredi soir de 18h00 à 19h00 à la salle de la Palestre à Altkirch à partir du 10 septembre 2021
- gymnastique relaxante et tonifiante pour tous , particulièrement adaptée aux seniors
- carte de 10 séances à 15€
- intervenant : M Labouebe Emmanuel

MOIS	GYM 1	GYM 2
Septembre	14-21-28	10-17-24
Octobre	5-12-19	1-9-16-22
Novembre	9-16-23-30	5-12-19-26
Décembre	7-14	3-10-17

Certificat médical obligatoire pour les trois activités

Tel : **03 89 08 75 76** Email <mieuxvivresondiabete@gmail.com>

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



MIEUX VIVRE  
SON DIABÈTE



9août 2021

**Calendrier des activités 2021  
Marches (2ème Semestre)  
de l'association « Mieux Vivre son Diabète »**

1. **Marche populaire** Participation dans le Sundgau avec entrée de 2€ payée par l'association .  
Suite à la pandémie ,Aucune marche populaire est programmée dans le secteur . Si toutefois à l'automne les marches reprendront nous vous en informerons

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

Promenades en semaine :			
	Date	Heure et Lieu de départ	circuit
1	4 -09-2021	17h30 Place de la Halle au blé: Altkirch	circuit de 8km ( journée consacrée aux trails) participation de 2€ par l'association
2	22-09-2021	14h Place de l'Eglise Hirtzbach	circuit vers la chapelle Glücker et retour par les étangs 8km sans difficulté
2	6-10- 2021	9h:Reiningue parking de l'école	circuit :autour de l' Oelenberg 8km Sans difficulté Un repas au restaurant du Sapin pourra être prévu pour ceux qui le souhaitent
3	3 -11-2021	14h Burnkirch ,cimetière Illfurth	circuit guerre14- 18 dénivelé 100m

Tel : **03 89 08 75 76** Email <[mieuxvivresondiabete@gmail.com](mailto:mieuxvivresondiabete@gmail.com)>  
Toutes les infos utiles sur [www.mieuxvivre-sondiabete.org](http://www.mieuxvivre-sondiabete.org)



MIEUX VIVRE  
SON DIABÈTE



9 août 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 7 septembre 2021
- 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 14 septembre 2021 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 10 septembre 2021
- gymnastique relaxante et tonifiante pour tous, particulièrement adaptée aux seniors
- 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

**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**

Email <mieuxvivresondiabete@gmail.com>

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