



MIEUX VIVRE
SON DIABÈTE



3 août 2022

**Calendrier des activités 2022 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 7 septembre 2022
- Bonnet de bain obligatoire
- Carte de 10 séances à 30€
- Intervenant : Mme Faffa Josiane

MOIS	PISCINE
Septembre	13-20-27
Octobre	4-11-18
Novembre	8-15-22-29
Décembre	6-13

Gymnastique :

- vendredi soir de 18h00 à 19h00 à la salle de la Palestre à Altkirch à partir du 16 septembre 2022
- gymnastique relaxante et tonifiante pour tous , particulièrement adaptée aux séniors
- carte de 10 séances à 15€
- intervenant : M Labouebe Emmanuel

MOIS	GYM
Septembre	16-23-30
Octobre	7-14-21-28
Novembre	4 (sous réserve)-18-25
Décembre	2-9-16

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 2022

**Calendrier des activités 2022
Marches (2ème Semestre)
de l'association « Mieux Vivre son Diabète »**

1. **Marche populaire** Participation dans le Sundgau avec entrée de 3 € 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

	Date	Heure et Lieu de départ	circuit
1	28-09-2022	Bettlach: 14H parking panneau d'information à la sortie du village vers Hagenthal le haut	circuit des casemates;7,6km
2	12-10-2022	14H:Après Ferrette prendre la D41 II direction Bendorf Après 1km parking à Droite	Grotte du Dr Herring et le Kastelberg: 5km Assez facile
3	2-11-2022	14H: Altenach: parking maison de la Nature: rue Ste Barbe	De la maison de la nature aux étangs de Nérac 7,5km -dénivelé :100m

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



MIEUX VIVRE
SON DIABÈTE



3 août 2022

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 13 septembre 2022
- Bonnet de bain obligatoire
- Carte de 10 séances à 30€
- Intervenant : Mme Faffa Josiane

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

- vendredi soir de 18h00 à 19h00 à la salle de la Palestre à Altkirch à partir du 16 septembre 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 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>**

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