



MIEUX VIVRE  
SON DIABÈTE



1<sup>er</sup> décembre 2025

**Siège social :** Pôle de services les Tilleuls  
1,ruelle des Tilleuls  
68130 Altkirch

**Calendrier des activités 2026 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 **6 janvier 2026**
- Bonnet de bain obligatoire
- Carte de 10 séances à 30€
- Intervenants :Mme Tschan Stéphanie- Ahnou Frédéric

MOIS	AQUAGYM
Janvier	6-13-20-27
Février	3-10
Mars	3-10-17-24-31
Avril	7-28
Mai	5-12-19-26
Juin	2-9-16-23

**Gymnastique :**

vendredi soir de 18h00 à 19h00 à la salle de la Palestre à Altkirch à partir du **9 janvier 2026**

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

MOIS	GYM :Palestre
Janvier	9-16-23-30
Février	6-13
Mars	6-13-20-27
Avril	3-10
Mai	15-22-29
Juin	5-12-19-26



MIEUX VIVRE  
SON DIABÈTE



1<sup>er</sup> décembre 2025

**Siège social :** Pôle de services les Tilleuls  
1,ruelle des Tilleuls  
68130 Altkirch

**Calendrier des activités 2026  
(Marches 1<sup>er</sup> Semestre)  
de l'association « Mieux Vivre son Diabète »**

**Marche populaire** Participation 1x par mois dans le Sundgau avec entrée de 3€ payée par l'association selon possibilité.

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. Les dates retenues seront communiquées lors des activités.

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

Promenades en semaine			
	Date	Lieu de départ	circuit
1	5/01/2026	14H:Eglise de Wittersdorf	circuit du Talrain -Emlingen 8,4km -dénivelé:200m
2	2/02/2026	14h:Chapelle Luemschwiller	circuit panoramique autour de Luemschwiller:8,3km- dénivelé 107m,
3	2/03/2026	14h Eglise de Mertzen	circuit vers Fulleren 8km -dénivelé 60m possibilité à 6km
4	30/03/2026	14h : cimetière de Brunstatt,route de Bruebach	Hauteur de Brunstatt avec vue sur la plaine d'Alsace et les Vosges: environ 7,5km dénivelé :90m
5	4/05/2026	14H :à coté de l'étang au bord de la D24 entre Mooslargue et Pfetterhouse	KM 0 vestiges de la grande guerre Prévoir carte d'identité 7,5Km-dénivelé :100m
6	1/06/2026	10H : Steinbach - Parking rue de l'église Sentier géologique	découverte du vallon de Steinbach avec possibilité de visite de la mine l'après midi: Prévoir un pique nique 6,5 km -dénivelé :200m
7	6/07/2026	9h30h:Winkel parking de la charrière	Circuit de l'allée des Hêtres-col du Neuneich:6 km - dénivelé:150m



MIEUX VIVRE  
SON DIABÈTE



1<sup>er</sup> décembre 2025

**Siège social :** Pôle de services les Tilleuls  
1,ruelle des Tilleuls  
68130 Altkirch

## Formulaire d' Incription 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 **6 janvier 2026**
- Bonnet de bain obligatoire
- Carte de 10 séances à 30€
- Intervenant :Mme Tschan Stéphanie

### ► Gymnastique :labellisée prescrimouv : certificat médical obligatoire

- vendredi soir de 18h à 19h à la salle de la Palestre à Altkirch à partir du **9 janvier 2026**
- gymnastique relaxante et tonifiante pour tous , particulièrement adaptée aux séniors
- carte de 10 séances à 15€
- intervenant :M Hoff Frédéric

### ► Marches populaires :

Activité gratuite : L'association paie l'entrée de 3 €

### ► Promenades en semaine      1 2 3 4 5 6

Activité gratuite

*Inscription(s) à donner ou envoyer à l'Association Mieux vivre Son Diabète-  
A l'attention de Mme REDERSTORFF Jeanne – 18, rue des bûcherons  
68560 Hirsingue*