

**Calendrier des activités 2025 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 2 septembre 2025
- Bonnet de bain obligatoire
- Carte de 10 séances à 30€
- Intervenant : Mme Tschan Stéphanie

MOIS	AQUAGYM
Septembre	2-9-16-23-30
Octobre	7-14
Novembre	4-18-25
Décembre	2-9-16

Gymnastique :

- vendredi soir de 18h00 à 19h00 à la salle de la Palestre à Altkirch à partir du 5 septembre 2025
- gymnastique relaxante et tonifiante pour tous , particulièrement adaptée aux seniors
- carte de 10 séances à 15€
- intervenant : M Hoff Frédéric

MOIS	GYM
Septembre	5-12-19-26
Octobre	3-10-17
Novembre	7-14-21-28
Décembre	5-12-19

Certificat médical obligatoire pour les 2 activités

Tel : **0643527459** Email <mieuxvivresondiabete@gmail.com>

Toutes les infos utiles sur www.mieuxvivre-sondiabete.org

Nouveau Siège Social : Pôle de services les Tilleuls -1 ruelle des Tilleuls 68130 Altkirch



12 août 2025

1. **Marche populaire** Participation dans le Sundgau avec entrée de 3 € payée par l'association pour les membres.
Les marches ne sont programmées que 1 mois à l'avance. Nous vous informerons de la suite fin septembre .

Calendrier des activités 2024 Marches (2ème Semestre) de l'association « Mieux Vivre son Diabète »		
<u>date</u>	<u>Heure de départ</u>	<u>lieu</u>
<u>21/9/2025</u>	<u>15h</u>	<u>Carspach (salle polyvalente St Georges)</u>

2. Marche en semaine : activité gratuite

	Date	Heure et Lieu de départ	circuit
1	8 -09- 2025	14H:cimetière militaire Illfurth	Randonnée facile, au relief vallonné, offrant de beaux points de vue sur les Vosges, la Forêt-Noire, Mulhouse avec visite de la plate forme du grand canon Distance 7,4km Dénivelé 140m
2	6-10-2025	14h:Fulleren(place de jeux au bout de la rue de Hirtzbach	A la recherche de l'ancien village disparu de Rossburn Promenade forestière entre les vallées de la Largue et de L'Ill. Distance : 7,9 km Dénivelé : 118 m
3	3-11-2025	14h:Eglise Retzwiller	Promenade à la découverte de la rigole qui alimente le canal et des écluses entre Valdieu et Retzwiller distance:environ 7 km dénivelé: 40m
4	1-12-2025	14h:Eglise de Ballersdorf	Circuit du viaduc de Ballersdorf: maisons à colombages (1550)vers Hagenbach-chapelle St Martin Distance 8 km -dénivelé 80m

Tel 0643527459 Email <mieuxvivresondiabete@gmail.com>

Toutes les infos utiles sur www.mieuxvivre-sondiabete.or

Nouveau Siège Social : Pôle de services les Tilleuls -1 ruelle des Tilleuls 68130 Altkirch



MIEUX VIVRE
SON DIABÈTE



12 Août 2025

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 2 /9/2025
- Bonnet de bain obligatoire
- Carte de 10 séances à 30€
- Intervenant : Mme Tschan

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

- vendredi soir de 18h00 à 19h00 à la salle de la Palestre à Altkirch à partir du 5 /9/ 2025
- 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 ☐

Activité gratuite

Droit à l'image :

J'autorise l'association à me prendre en photo et à les publier sur ses supports de communication

oui ☐ non ☐

Inscription(s) à envoyer à

- Mme REDERSTORFF Jeanne – MVSD-18 rue des bûcherons 68560 Hirsingue
- EN PJ sur <mieuxvivresondiabete@gmail.com>
- lors des activités

Tel : **0643527459** Email <mieuxvivresondiabete@gmail.com>

Toutes les infos utiles sur www.mieuxvivre-sondiabete.org

Nouveau Siège Social : Pôle de services les Tilleuls -1 ruelle des Tilleuls 68130 Altkirch