

**Calendrier des activités 2026 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 8 septembre 2026
- Bonnet de bain obligatoire
- Carte de 10 séances à 30€
- Intervenant :Mme Tschan Stéphanie

MOIS	AQUAGYM
Septembre	8-15-22-29
Octobre	6-13-20
Novembre	10-17-24
Décembre	1-8-15

Gymnastique :

- vendredi soir de 18h00 à 19h00 à la salle de la Palestre à Altkirch à partir du 11 septembre 2026
- gymnastique relaxante et tonifiante pour tous , particulièrement adaptée aux séniors
- carte de10 séances à 15€
- intervenant :M Hoff Frédéric

MOIS	GYM
Septembre	11-18-25
Octobre	2-9-16-23
Novembre	13-20-27
Décembre	4-11-18

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



7 août 2026

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 .

Marches (2ème Semestre) de l'association « Mieux Vivre son Diabète »		
<u>date</u>	<u>Heure de départ</u>	<u>lieu</u>
<u>19/9/2026</u>	<u>14h</u>	<u>Carspach (salle polyvalente St Georges)</u>

2. Marche en semaine : activité gratuite

	Date	Heure et Lieu de départ	circuit
1	14-09 -2026	Leymen:parking haut du landskron:14h	Landskron -Marienstein avec visite du château et de la basilique de Marienstein 6 km pour 170m dénivelé 3h
2	5-10-2026	Raetersdorf:14h Terrain de foot	le gros chêne par le sentier de découverte de Raetersdorf 7km - dénivelé 150m
3	2-11-2026	Illfurth parking Burnkirch:14h	circuit du Haulenwald 14-18: 7km ,dénivelé 155m
4	7-12-2026	Friesen:salle polyvalente:14h	Friesen -Uberstrass par Notre dame de Gruenewald :7,5km - dénivelé 125m

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 DIABETE



7Août 2026

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 8 /9/2026
- 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 11 /9/ 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 €

Droit à l'image :

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

oui ☐ non ☐

► **Promenades en semaine** 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

Activité gratuite

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