



MIEUX VIVRE  
SON DIABETE



7 août 2024

**Calendrier des activités 2024 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 17 septembre 2024
- Bonnet de bain obligatoire
- Carte de 10 séances à 30€
- Intervenant : Mme Tschan Stéphanie

MOIS	AQUAGYM
Septembre	17-24
Octobre	1-8-15
Novembre	5-12-19-26
Décembre	3-10-17

**Gymnastique :**

- vendredi soir de 18h00 à 19h00 à la salle de la( Palestre à Altkirch à partir du 13 septembre 2024
- gymnastique relaxante et tonifiante pour tous , particulièrement adaptée aux seniors
- carte de 10 séances à 15€
- intervenant : M Hoff Frédéric

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

Certificat médical obligatoire pour les 2 activités

Tel : **0643527459** 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



7 août 2024

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 .

<b>Calendrier des activités 2024 Marches (2ème Semestre) de l'association « Mieux Vivre son Diabète »</b>		
<u>date</u>	<u>Heure de départ</u>	<u>lieu</u>
<u>21/9/2024</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	16 /9/ 2024	14h:parking médiathèque Altkirch	circuit -Altkirch -Carspach-Hirtzbach-parcours vita-Etang Erlen 8km dénivelé 140m
2	7/10/ 2024	14h:cimetière militaire Illfurth	circuit vers le Britzgyberg- vue sur Mulhouse - fontaine St Georges environ 8km dénivelé
3	4/11/2024	14h: parking salle polyvalente Hagenbach	circuit vers Eglingen:8,5km dénivelé 50m
4	2/12/2024	14H: parking chapelle du couvent-Bellemagny	circuit Bellemagny St Cosme 7km dénivelé 50m



MIEUX VIVRE  
SON DIABÈTE



7 août 2024

## 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 17 /9/2024
- 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 13 /9/ 2024
- 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  
ou EN PJ sur <mieuxvivresondiabete@gmail.com

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

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