



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 séniors
- 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>

Toutes les infos utiles sur 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 1mois 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>21/9/2024</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