

**Calendrier des activités 2025 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 **7 janvier 2025**
- Bonnet de bain obligatoire
- Carte de 10 séances à 30€
- Intervenants :Mme Tschan Stéphanie- Ahnou Frédéric

MOIS	AQUAGYM
Janvier	7-14-21-28
Février	4-25
Mars	4-11-18-25
Avril	2-22-29
Mai	6-13-20-27
Juin	3-10-17-24

Gymnastique 2 :

vendredi soir de 18h00 à 19h00 à la salle de la Palestre à Altkirch à partir du **10 janvier 2025**

- gymnastique relaxante et tonifiante pour tous , particulièrement adaptée aux séniors
- carte de10 séances à 15€
- intervenant :M Hoff Frédéric

MOIS	GYM 2 :Palestre
Janvier	10-17-24-31
Février	7-28
Mars	7-14-21-28
Avril	4-25
Mai	2-9-16-23-30
Juin	6-13-20-27

**Calendrier des activités 2025
Marches 1^{er} Semestre)
de l'association « Mieux Vivre son Diabète »**

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

Calendrier des marches populaires 2025		
Date	Lieu	Départ
18-01-2025	Waldighoffen	14h

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.

2. Marche en semaine : activité gratuite

Promenades en semaine			
	Date	Lieu de départ	circuit
1	10-2-2025	14H:Luemschwiler Chapelle	Circuit vers Emlingen-Wittersdorf avec vue sur les massifs des Vosges et du Jura
2	3-3-2025	14H:Parking terrain de football Aspach: rue du réservoir	circuit vers Heidwiller -Etang des pêcheurs de Heidwiller- direction Hagenbach- : 7kmdénivelé 100m
3	7-4-2025	14h :Obermorschwiller stade de football	circuit autour de l'étang - le Heilhof vers Walbach .8km-dénivelé 150m
4	5-05-2025	14H:parking Leclerc Hirsingue	circuit vers Bettendorf-Ruederbach- Hirsingue 8km dénivelé 100m
5	2-06-2025	14H:Waldighoffen place de la mairie	circuit du Rodenkopf vers Oberdorf 8,5km -dénivelé 180m
6	7-7-2025	14H:Durmenach :rue du Niesbach	circuit forêt des mélèzes et découverte de la crypte de Luppach 7km - dénivelé:150m

Toutes les infos utiles sur le site <https://www.mieuxvivre-sondiabete.org>

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



MIEUX VIVRE
SON DIABÈTE



1^{er} décembre 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 **7 janvier 2025**
- Bonnet de bain obligatoire
- Carte de 10 séances à 30€
- Intervenant : Mme Tschan Stéphanie

► **Gymnastique 2** : **certificat médical obligatoire**

- vendredi soir de 18h00 à 19h00 à la salle de la Palestre à Altkirch à partir du **10 janvier 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 2€

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

Activité gratuite

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