

## ACTIVITES PHYSIQUES année 2024-2025

- Associations labellisées PRESCRI'MOUV-



Créneaux adaptés aux personnes atteintes d'une affection longue durée et/ou en surpoids.

9 disciplines sont proposées : Marche nordique, boxe douce, gymnastique douce, tennis de table, multisport, basket santé, remise en forme, gym assise, gym urbaine.

**Les activités sont gratuites pour les personnes diabétiques**

**Renseignements et inscription au 07 67 85 88 40** ou [koch@unisverslesport.com](mailto:koch@unisverslesport.com)



Une activité modulable pour s'adapter à l'âge, l'état de santé et la condition physique de chacun.

Les séances débutent le **mardi 1<sup>er</sup> octobre de 16h à 17h**

Au FC Kronembourg Tennis 22 rue de Berstett à Cronembourg

au tarif de **75 euros/trimestre + frais licence**

**Renseignements et inscriptions au 06 58 22 60 13** ou mail : [haanthierry@gmail.com](mailto:haanthierry@gmail.com)

### GYMNASTIQUE DOUCE

pour le maintien et la remise en forme, l'assouplissement et le travail de l'équilibre.

Les séances reprennent :

- Ste Agnès (Maison de retraite, rue Ste Agnès-Strasbourg)

**le lundi 9 septembre de 9h15 à 10h15**

au tarif de **45 euros/trimestre** pour nos adhérents à jour de cotisation



### L'AQUAGYM



Une activité sportive complète, douce qui agit efficacement sur le corps, le cœur et le moral. Les risques de blessure liés à la pratique sont minimes car « non traumatisante » pour les articulations.

**Proposer toute l'année**, par petit groupe, dans une eau à 28 degrés.

Des créneaux, de 9h à 19h du lundi au vendredi selon les disponibilités, incitent à bouger un peu plus...

**Le lieu :** Maison de la Santé et du Citoyen  
6 rue du stade à Furdenheim

**tarif trimestriel : 110 euros** (sauf été facultatif : 130 €)  
pour nos adhérents à jour de cotisation

**Renseignez-vous et lancez-vous !**

Le mardi au 07 88 19 06 40

Ou par Email : [activdiab67@yahoo.fr](mailto:activdiab67@yahoo.fr)