

ACTIVITES PHYSIQUES année 2025-2026

- 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



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

Les séances débutent le **mardi 30 septembre 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

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 8 septembre de 9h15 à 10h15

au tarif de **50 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