



Bougeons pour notre santé ! (2026 - 2027)

Avec



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

LA GYMNASTIQUE DOUCE



- Le mercredi 14h à **ERSTEIN**(67150)
Salle Hanfroeste, 14 route du Rhin
- Le jeudi 17h30 à **HAGUENAU** (67500)
7 rue du rempart
- Le lundi 10h30 à **OBERNAI** (67210)
Foyer Saint Paul, 7 Rempart Mgr Freppel
- Le lundi 9h15 à **STRASBOURG** (67100)
Salle de l'Ehpad Ste Agnès, 6 rue Ste Agnès
- Le vendredi 15h30 à **WASELONNE** (67310)
Salle Prévôtal, cour du Château

*Tarif trimestriel : 50 euros pour nos adhérents (65 euros autres)

Pour soulager les articulations, travailler la coordination et ouvrir la cage thoracique...

LA MARCHE NORDIQUE



- Le jeudi 15h45 à **HAGUENAU** (67500) pour 1h
Rdv Parking 22 chemin des friches
- Le jeudi 9h30 à **SCHWINDRATZHEIM** (67500) pour 1h30
Route de Mutzenhouse en face de la salle polyvalente

*Tarif trimestriel : 50/60 euros pour nos adhérents (65/75 euros autres)
Bâtons de marche à disposition au besoin

Une activité sportive complète, douce et facile qui agit efficacement sur le corps, le cœur et le moral :



L'AQUAGYM

Séances proposées toute l'année à la piscine de la :

Maison de Santé et du Citoyen - 6 rue du Stade **FURDENHEIM** (67117)

* Tarif trimestriel (1 séance/semaine) : 110 euros pour nos adhérents
(130 euros autres)

*toutes les précisions sur notre site

Renseignez-vous et lancez-vous !

Le mardi matin de préférence au 07 88 19 06 40

Ou par Email : activdiab67@yahoo.fr