



Profitions d'un peu de liberté retrouvée pour s'y remettre
Afin de soutenir vos bonnes résolutions, nous vous proposons des séances :

- d'aquagym

Une méthode de détente et de relaxation. Les effets massant de l'eau stimulent la peau et favorisent la circulation sanguine, l'effort musculaire se trouve intensifié.

A Furdenheim : reprise le 30 août 2021

Maison de la Santé et du Citoyen, 6 rue du stade

1 séance hebdomadaire, des créneaux de 9h à 19h du lundi au vendredi selon disponibilités

tarif trimestriel : 100€* (sauf été 60€)

- de gymnastique douce

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

A Strasbourg : reprise le 13 septembre 2021

Maison de retraite Ste Agnès Rue Ste Agnès

le lundi de 9h15 à 10h15

tarif trimestriel : 45 €*

A Strasbourg Robertsau : reprise le 31 août 2021

Salle de la Concorde 36 quai Jacoutot

le mardi de 9h à 10h

le vendredi de 9h à 10h

tarif annuel : 160 €

A Brumath : reprise le 1 septembre 2021

Place du Château

le mercredi 10h à 11h

tarif annuel : 100€ *

- de marche nordique (pratique loisir)

pour soulager vos articulations, travailler la coordination et ouvrir la cage thoracique...

- le prêt des bâtons est inclus

A Strasbourg Robertsau : reprise le 1 septembre 2021

Atelier la Concorde 36 quai Jacoutot

le mercredi de 9h à 10h30

le mercredi de 10h30 à 12h

tarif annuel : 135€

- Pilâtes adapté par visio

Les mouvements sont simplifiés, sans crainte de blessures, se concentrant sur le renforcement des faiblesses et de l'équilibre du corps...

le jeudi de 17h à 18h, reprise le 2 septembre

tarif annuel : 90€ *

Renseignements pratiques

- Les activités sont encadrées par des moniteurs et monitrices agréés
- Les règlements sont à verser en début de saison, non remboursable, payable en une fois ou par 3 chèques (1 chèque de 50% du montant sera encaissé en septembre, le 2^{ème} à 25% en janvier et le 3^{ème} à 25% en avril)
- * : Les tarifs demandés sont préférentiels, pour les autres activités un remboursement à hauteur de 30€ est possible sur justificatif, et destinés aux adhérents d'ACTIV'DIAB 67 à jour de cotisation.
- Un certificat médical de « non-contre-indication à la pratique de l'activité choisie » est nécessaire.
- Les personnes diabétiques devront se munir de leur lecteur de glycémie, de quoi se re-sucrer en cas de besoin et les avoir à portée de main.

Les inscriptions se font uniquement par le biais de notre bureau

permanence du mardi tél : 03.88.11.66.04

Ou par Email : activdiab67@yahoo.fr

Vous parviendra la fiche d'inscription à remplir et à adresser avec le règlement et le certificat médical à l'organisme citée.

PS : Le maximum sera fait pour un accueil dans de bonnes conditions avec les règles exigées par les conditions sanitaires et sous réserve des directives préfectorales