

avec



**Via ZOOM**

Vos genoux, vos hanches vous font souffrir ?

Tentez l'expérience d'un cours original et ludique pour retrouver forme, tonicité et joie de vivre



### **GYM, DANSE ET YOGA SUR CHAISE**

RDV chez vous, les lundis de 18h à 19h

Tarif : 85 euros/30 séances pour nos adhérents (100 euros autres)

L'identifiant vous sera envoyé après règlement

**En présentiel**

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



### **LA GYMNASTIQUE DOUCE**

- Le lundi de 14h à 15h espace des Aînés  
10 Allée François Mitterrand 67400 Illkirch Graffenstaden
  - Le jeudi de 11h15 à 12h15 salle socio-culturelle  
Route d'Olwisheim 67550 Eckwersheim
- Tarif annuel : 130 euros pour nos adhérents (150 euros autres)

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



### **LA MARCHÉ NORDIQUE**

RDV le samedi 10h30 à 11h30

Parc du CREPS - 4 allée du Sommerhof - 67000 Strasbourg Koenigshofen

Tarif annuel : 130 euros pour nos adhérents (150 euros autres)

Bâtons de marche à disposition

avec



pour 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 - 67117 Furdenheim

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

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

Le mardi matin de préférence au 03 88 11 66 04

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