



# BOUGEZ À VOTRE RYTHME !

**Activités ouvertes aux adultes désirant se remettre au sport et/ou pratiquer un sport doux**

**Activité de remise en forme et marche nordique**

**1<sup>e</sup> période : du 19 septembre au 17 octobre 2017 au Grubfeld**

**Activité de maintien de la forme et renforcement musculaire**

**2<sup>e</sup> période : du 7 novembre au 19 décembre 2017 au CSI Dojo  
du 9 janvier au 20 mars 2018 au gymnase Dorlan**

**Activité de remise en forme et marche nordique**

**3<sup>e</sup> période : du 27 mars au 19 juin 2018 dans l'Illwald et au Grubfeld**

- tous les mardis de 14h à 15h (en période scolaire)
- inscription à partir du mercredi 13 septembre à la mairie du Heyden, rue Franz Schubert à Sélestat - début des activités mardi 19 septembre
- tarif : 12,50€ par période
- certificat médical obligatoire, avec mention «apte aux activités physiques et sportives»
- encadrement par les éducateurs sportifs de la Ville de Sélestat



© P.F. StudioPro

# BOUGEZ DANS L'EAU !

## Activités aquatiques à la Piscine des Remparts (en période scolaire)

### Aquagym

45 mn d'activité, 10-15mn de relaxation/détente, séances libres, sans inscription préalable

- lundi : 17h45 à 18h45 - niveau débutant
- mardi : 20h15 à 21h15 - niveau tonique
- jeudi : 9h15 à 10h15 - aquagym senior\*
- jeudi: 12h15 à 13h15 - niveau intermédiaire
- samedi : 11h à 11h45 - niveau intermédiaire

*\*sur présentation de la carte sénior de la Ville de Sélestat*

### Aquabiking

inscription obligatoire  
voir modalités à l'accueil

- lundi : 12h15 à 13h
- mardi : 12h15 à 13h
- mercredi : 18h à 18h45
- jeudi : 18h à 18h45
- vendredi : 12h15 à 13h
- dimanche : 9h15 à 10h

### Aquagym prénatale

45 mn d'activité  
15 mn de relaxation, détente libre  
bassin chauffé à 32°C

- samedi : 12h à 13h

 **Piscine**  
des Remparts

avenue Adrien Zeller à Sélestat  
03 88 58 89 00