

# BOUGEZ À VOTRE RYTHME !

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

Activité de remise en forme : marche nordique au Grubfeld

• le lundi de 9h à 10h « découverte »

• le mardi de 14h à 15h « public confirmé »

1<sup>ère</sup> période : du 18 septembre au 21 décembre 2023 (12 séances)

2<sup>e</sup> période : du 8 janvier au 21 mars 2024 (9 séances)

3<sup>e</sup> période : du 25 mars au 6 juin 2024 (9 séances)

Activité de maintien de la forme et renforcement musculaire au gymnase Dorlan (1 rue Gabriel Fauré) : le jeudi de 13h45 à 14h45

1<sup>ère</sup> période : du 18 septembre au 21 décembre 2023 (12 séances)

2<sup>e</sup> période : du 8 janvier au 21 mars 2024 (9 séances)

3<sup>e</sup> période : du 25 mars au 6 juin 2024 (9 séances)

- aucune activité pendant les vacances scolaires
- inscription **à partir du lundi 11 septembre de 8h30 à 12h** à la Maison du Sport (17 avenue du Dr Houllion), puis permanence le vendredi de 8h30 à 11h30
- début des activités le 18 septembre
- tarif : 12,50€ par période - 18 places/séance
- certificat médical obligatoire, avec mention «apte aux activités physiques et sportives»
- encadrement par les éducateurs sportifs de la Ville de Sélestat.



# RESTEZ EN FORME !

## Ateliers de prévention pour rester en forme

### Se renforcer grâce au yoga sur chaise

avec Laurence Lapierre, intervenante auprès de l'Autre Scène  
6 séances les jeudis de 14h à 15h, à partir du 7 septembre

### Brain gym (gymnastique cérébrale) : travailler sa mémoire

avec Joëlle Walch, intervenante qui propose des activités de cognito-motricité  
6 séances les mardis de 14h à 15h30, à partir du 12 septembre

Inscription :

**Maison des Aînés et des Aidants, Seniors et Handicap**

16b, place du Marché aux Choux à Sélestat  
03 69 33 25 99 - [accueil@maa-selestat.fr](mailto:accueil@maa-selestat.fr)

© PFS/Alp/Pro



# BOUGEZ DANS L'EAU !

Pour les activités

« **Bougez dans l'eau !** »

contactez

la piscine des Remparts  
au 03 88 58 89 00

