

# BOUGEZ À VOTRE RYTHME !



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

**Remise en forme : marche nordique au Grubfeld** (18 places/séance)

- le lundi de 9h à 10h : public "*découverte & initiation*"
- le mardi de 14h à 15h : public "*confirmé*"

1<sup>ère</sup> période : du 16 septembre au 16 décembre (11 séances)

2<sup>e</sup> période : du 6 janvier au 17 mars (9 séances)

3<sup>e</sup> période : du 24 mars au 2 juin (8 séances)

**Maintien de la forme et renforcement musculaire au gymnase Dorlan**

(1 rue Gabriel Fauré) : le **jeudi de 13h45 à 14h45** (16 places/séance)

1<sup>ère</sup> période : du 19 septembre au 19 décembre (12 séances)

2<sup>e</sup> période : du 9 janvier au 20 mars (9 séances)

3<sup>e</sup> période : du 27 mars au 5 juin (6 séances)

**Maintien de la forme : gymnastique sur chaise au gymnase Dorlan**

(1 rue Gabriel Fauré) : le **jeudi de 15h30 à 16h15** (14 places/séance)

1<sup>ère</sup> période : du 19 septembre au 19 décembre (12 séances)

2<sup>e</sup> période : du 9 janvier au 20 mars (9 séances)

3<sup>e</sup> période : du 27 mars au 5 juin (6 séances)

nouveau

› inscription à partir du **lundi 9 septembre de 8h30 à 12h à la Maison du Sport**

(17 avenue du Dr Houllion), puis permanence le vendredi de 8h30 à 11h30

› aucune activité pendant les vacances scolaires

› début des activités le 16 septembre

› 15€ / période pour les personnes domiciliées à Sélestat

› 18€ / période pour les personnes non domiciliées à Sélestat

› certificat médical obligatoire (mention *apte aux activités physiques et sportives*)

› encadrement par les éducateurs sportifs de la Ville de Sélestat.

**Renseignements : Maison du Sport**

03 88 58 85 96 ou 06 89 99 21 65



**Selestat<sup>®</sup>.fr**  
Alsace Centrale

# BOUGEZ À VOTRE RYTHME !



ALSACE  
CULTURE ÉCONOMIQUE

Sélestat  
Alsace Centrale

## Ateliers de prévention pour rester en forme

### Se renforcer grâce au yoga sur chaise

Cycle de 12 séances pour pratiquer une activité physique douce alliant le travail de la souplesse et de l'équilibre.

› les vendredis de 14h à 15h, à partir du 13 septembre

### Brain gym : bouger pour mieux fonctionner

Cycle de 6 séances d'initiation au Brain Gym. Entretenez votre équilibre physique et mental au travers d'activités et de mouvements doux.

› les jeudis de 14h à 16h, à partir du 19 septembre

### Équilibre et vitalité avec l'Idogo

Cycle de 12 séances pour découvrir et vous initier à la pratique de l'Idogo. À l'aide d'un petit bâton de bois, venez effectuer des mouvements corporels doux.

› les mardis de 14h à 15h30, à partir du 15 octobre

### Bouger pour rester actifs

Cycle de 5 séances de gymnastique douce pour entretenir sa forme, améliorer sa condition physique et ses capacités cardiorespiratoires.

› les jeudis de 14h à 16h, à partir du 28 novembre

### Informations et inscriptions :

#### 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)



Pour les activités

### Bougez dans l'eau !

contactez la piscine des Remparts  
au 03 88 58 89 00

 Piscine  
des Remparts