



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^e période : du 8 septembre au 13 octobre 2020 au Grubfeld

Activité de maintien de la forme et renforcement musculaire

**2^e période : du 3 novembre 2020 au 23 mars 2021 au gymnase Dorlan
1 rue Gabriel Fauré**

Activité de remise en forme et marche nordique

3^e période : du 30 mars au 15 juin 2021 au Grubfeld et dans l'Illwald

- tous les mardis de 14h à 15h ou de 15h30 à 16h30 (en période scolaire)
- inscription à la mairie du Heyden, rue Franz Schubert à Sélestat
début des activités mardi 8 septembre
- tarif : 12,50€ par période - 16 places par séance
- certificat médical obligatoire, avec mention «apte aux activités physiques et sportives»
- encadrement par les éducateurs sportifs de la Ville de Sélestat

Retrouvez toutes les activités destinées aux seniors sur selestat.fr
ou en contactant la Maison des Aînés et des Aidants au 03 69 33 25 99

Renseignements : Service des Sports
03 88 08 69 82 ou 06 89 99 21 65



Selestat[®].fr
Alsace Centrale



© P.F. Studio Pro

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 : 18h à 19h
- jeudi : 9h15 à 10h15 - aquagym senior*
- jeudi : 12h15 à 13h15
- samedi : 11h à 11h45

**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
- jeudi : 18h à 18h45
- vendredi : 12h15 à 13h
- samedi : 12h à 12h45