



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 au Grubfeld : le mardi de 14h à 15h

1^e période : du 7 septembre au 5 décembre 2021

2^e période : du 7 décembre 2021 au 15 mars 2022

3^e période : du 22 mars au 15 juin 2022

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

2^e période : du 7 décembre 2021 au 15 mars 2022

- aucune activité pendant les vacances scolaires
- inscription à la mairie du Heyden, rue Franz Schubert à Sélestat, début des activités mardi 7 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

Programme et modalités sous réserve de l'évolution du contexte sanitaire et des directives gouvernementales, peuvent être soumis à modifications.

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



BOUGEZ DANS L'EAU !

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

Aquagym

45 mn d'activité, 15 min de détente, séances libres sans inscription préalable

- lundi de 8h30 à 9h15 : senior*
- lundi de 18h à 18h45 : confirmé
- mardi de 20h15 à 20h45 : tonique (cardio forte intensité)***
- jeudi de 9h30 à 10h15 : senior**
- jeudi de 12h15 à 13h : intermédiaire
- samedi de 10h45 à 11h30 : intermédiaire

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 : 11h45 à 12h30

*plus de 65 ans

** sur présentation de la carte senior de la Ville de Sélestat

*** pass aquagym tonique : libre 30 min + aquagym tonique de 19h45 à 20h45, inscription obligatoire, voir modalités à l'accueil

NB : maillot de bain obligatoire (short, boxer, bermuda interdits)