



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^{ère} période : du 13 septembre au 13 décembre 2022 (12 séances)

2^e période : du 3 janvier au 28 mars 2023 (11 séances)

3^e période : du 4 avril au 20 juin 2023 (10 séances)

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

1^{ère} période : du 29 septembre au 15 décembre 2022 (10 séances)

2^e période : du 5 janvier au 13 avril 2023 (13 séances)

- aucune activité pendant les vacances scolaires
- inscription à partir du lundi 5 septembre de 9h à 11h à la Maison du Sport (17 avenue du Dr Houllion), puis permanence les lundis et vendredis de 8h30 à 12h et les mardis de 13h30 à 17h.
Début des activités mardi 13 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.

Pour en savoir plus sur les activités “Bougez dans l’eau”, contactez la piscine des Remparts au 03 88 58 89 00.

Renseignements : Service des Sports
03 88 58 85 96 ou 06 89 99 21 65





RESTEZ EN FORME!

Ateliers de prévention pour rester en forme

Le sommeil, mieux le comprendre, mieux le gérer

Les mardis 20, 27 septembre, 4 et 11 octobre de 14h à 16h
à destination des seniors.

La douleur, la comprendre pour mieux la soigner

Les mardis 18, 25 octobre et 8 novembre de 14h à 16h
à destination des seniors.

Gymnastique cérébrale : travailler sa mémoire tout en y prenant plaisir

Les jeudis 22, 29 septembre, 6, 13 et 20 octobre de 10h à 12h
à destination des seniors.

C'est bon pour le moral, se connaître, se protéger, s'engager

Les mardis 15, 22, 29 novembre, 6 et 13 décembre de 14h à 16h
à destination des seniors.

Se renforcer grâce au yoga sur chaise

2 sessions au choix, à destination des seniors et des aidants

- les jeudis 22, 29 septembre, 6, 13 et 20 octobre de 14h à 15h
- les jeudis 17, 24 novembre, 1^{er}, 8 et 15 décembre de 14h à 15h

Inscription à partir du 6 septembre, uniquement au 03 69 33 25 99
(les messages vocaux ne valent pas inscription) - places limitées

Maison des Aînés et des Aidants

16b, place du Marché aux Choux à Sélestat
lundi de 13h30 à 17h / du mardi au vendredi
de 9h à 12h et de 13h30 à 17h - 03 69 33 25 99