

# Sport-santé & bien-être

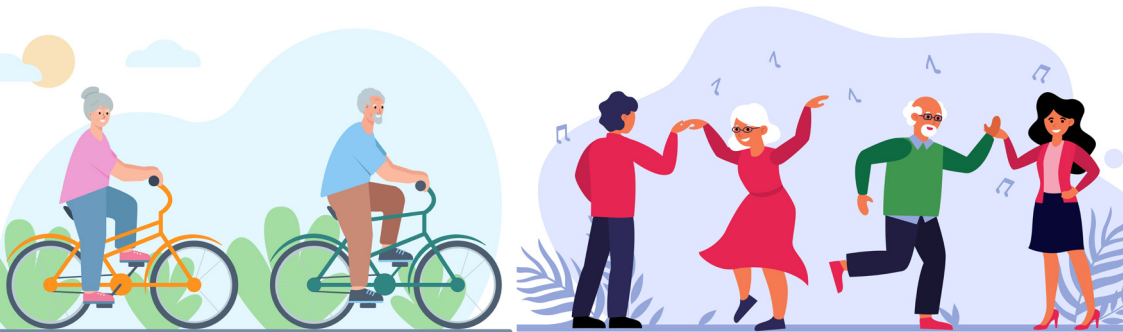


**DU 4 AU 31 JUILLET 2026**  
**BOUGEZ POUR VOTRE SANTÉ !**

**En partenariat avec :**

**Accompagnement Prévention Santé Alsace (Pôle APSA)**  
**Tao Rythm Qi Gong et « Yoga les Vents du Silence » - Mistral Est**

- Activités gratuites • Sur inscription auprès des associations •
- Programme susceptible de modifications • Nombre de places limité •



## GYM SANTÉ

Un ensemble d'exercices variés et ludiques pour tonifier tout le corps et décompresser de la journée.

- **Les lundis 6, 13, 20 et 27 juillet**

*RDV à 18h devant les agrès du Complexe sportif Lixenbuhl \*\* - Durée 1h  
Avec l'Association Tao Rythm Qi Gong*

*Inscriptions : Cathy Fafournoux - Tél : 06 60 46 68 70*

## RANDONNÉE BIEN-ÊTRE À VÉLO

Découvrez votre environnement à vélo avec une activité complète qui sollicite tous les muscles de votre corps.

- **Les mardis 7, 21 et 28 juillet**

*RDV à 9h30 au stade de la Schlossmatt \* - Durée 2h*

*Avec le pôle APSA, Accompagnement Prévention Santé Alsace*

*Inscriptions : auprès du secrétariat du pôle APSA - Tél : 03 67 22 04 44  
secretariat.strasbourg@poleapsa.fr*

## DANSE URBAINE INTERGÉNÉRATIONNELLE

Activité de danse urbaine adaptée à tous les âges, mêlant mouvement, coordination et plaisir du rythme dans une approche accessible et bienveillante.

- **Les jeudis 9, 16, 23 et 30 juillet**

*RDV à 18h dans les jardins de la Villa \*\*\* - Durée 1h*

*Avec l'association Mistral Est - À partir de 15 ans*

*Inscriptions : Van Minh Hoang - Tél : 06 52 72 38 26*



## MARCHE NORDIQUE ET GYM URBAINE

Des séances pour faire des espaces extérieurs un terrain d'activités varié et complet. Des bâtons de marche pourront vous être prêtés.

- **Les vendredis 10, 17, 24 et 31 juillet**

*RDV à 9h30 devant le Phare de l'ill \* \* \* \* - Durée 1h30*

*Avec l'Association Tao Rythm Qi Gong*

*Inscriptions : Cathy Fafournoux - Tél : 06 60 46 68 70*

## PRATIQUES DOUCES ET ÉNERGÉTIQUES

Des séances qui visent à connecter chacun à son corps grâce à des mouvements ou des postures accompagnés d'un travail sur la respiration. Apporter un tapis de gym pour l'activité.

- **Les samedis 4, 11, 18 et 25 juillet**

**Tai Chi / Qi Gong par Michel Rub : les 4 et 25 juillet**

**Yoga Vents du Silence par Marie-Ange Blanc : les 11 et 18 juillet**

*RDV à 9h30 au stade de la Schlossmatt \* - Durée 1h30*

*Avec « Yoga les Vents du Silence » et l'Association Tao Rythm Qi Gong*

*Inscriptions : Michel Rub au 06 78 98 93 46 / Marie-Ange Blanc au 06 07 09 00 71*

## ADRESSES DES LIEUX DE RENDEZ-VOUS :

\* *Stade de la Schlossmatt - 4 rue du Football*

\*\* *Complexe sportif Lixenbuhl - 24 rue Lixenbuhl*

\*\*\* *Jardins de La Villa - Rue Krafft*

\*\*\*\* *Le Phare de l'ill - 29 rue du Général Libermann*



# ILLKIRCH ACTIVE, C'EST BOUGER *tout au long de l'année !*

- **Avec le sport santé sur ordonnance**

Plus d'information sur :

<https://www.prescriouv-grandest.fr>



- **Avec les clubs d'Illkirch-Graffenstaden**

Plus d'information sur le site de la ville : [illkirch.eu](http://illkirch.eu)



[illkirch.eu](http://illkirch.eu)   

Hôtel de Ville - 181 route de Lyon - 67400 Illkirch-Graffenstaden

☎ 03 88 66 80 00 - ✉ [contact@illkirch.eu](mailto:contact@illkirch.eu)