Sport-santé & bien-être

Illkirch Graffenstaden

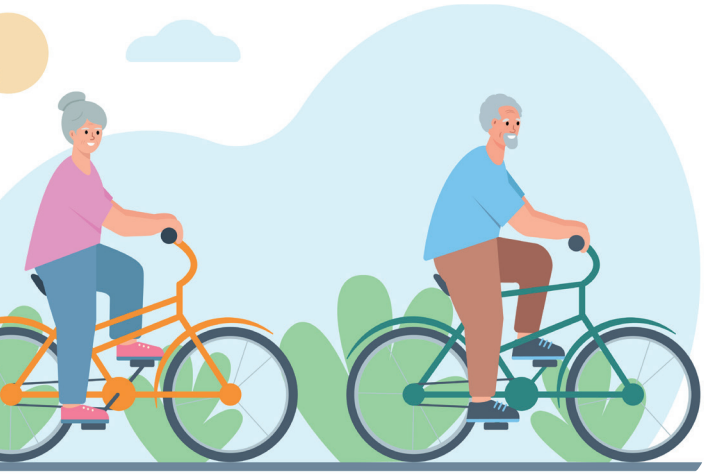
DU 4 JUILLET AU 31 AOÛT
BOUGEZ POUR VOTRE SANTÉ !

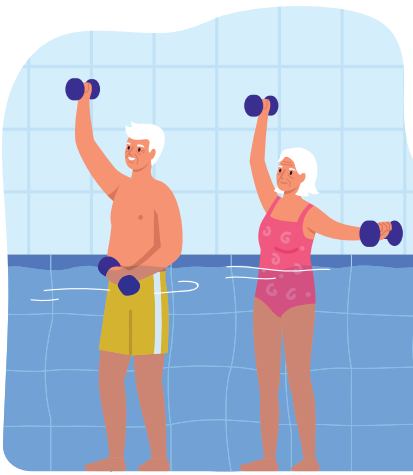
En partenariat avec :

Accompagnement Prévention Santé Alsace (Pôle APSA)
Tao Rythm Qi Gong et arts énergétiques - Goodvibes

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

illkirch.eu





GYM SANTÉ

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

Lundis 7, 21 et 28 juillet

RDV à 18h devant les agrès du Complexe sportif Lixenbuhl - Durée 1h
Avec l'Association Tao Rythm Qi Gong et arts énergétiques
Inscription : par SMS au 06 08 45 23 58

RANDONNÉE BIEN ÊTRE À VÉLO

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

Mardis 8, 15, 22 et 29 juillet - Mardis 5, 12 et 19 août

RDV à 9h30 au stade de la Schlossmatt - Durée 2h*
Avec le pôle APSA, Accompagnement Prévention Santé Alsace
Inscription : 03 67 22 04 44 - secretariat.strasbourg@poleapsa.fr

AQUAGYM

Des activités douces de bien-être et remise en forme dans l'eau.

Mercredis 6, 13, 20 et 27 août

RDV à 18h au lac Achard, devant le poste de secours - Durée 1h
Avec Kim Humbrecht de Goodvibes
Inscription : 06 35 93 53 22 - goodvibes.sport@gmail.com

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.

Vendredis 4, 11, 18 et 25 juillet - Vendredis 1er, 8 et 22 août

RDV à 9h30 au stade de la Schlossmatt - Durée 1h30*
Avec l'Association Tao Rythm Qi Gong et arts énergétiques
Inscription : par SMS au 06 08 45 23 58

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.

Yoga les Vents du Silence : Samedi 12 juillet - Samedi 23 août
Taï Chi ou Qi Gong : Samedis 5 et 19 juillet - Samedis 2 et 9 août

RDV à 9h30 au stade de la Schlossmatt - Durée 1h30*
Avec «Yoga les Vents du Silence» et l'Association Tao Rythm Qi Gong
Inscription : par SMS au 06 08 45 23 58

MARCHE NORDIQUE DYNAMIQUE

Dimanches 20 et 27 juillet - Dimanches 3, 10 et 24 août

*RDV à 9h devant le Foyer des Pêcheurs** - Durée 2h*
Avec l'Association Tao Rythm Qi Gong et arts énergétiques
Inscription : par SMS au 06 08 45 23 58

** 4 rue du Football*
*** 1 chemin du Routoir*

SEMAINE DE DÉCOUVERTE DU 25 AU 31 AOÛT

Pour découvrir une nouvelle activité ou tout simplement pour finir l'été en pleine forme.

• SÉANCE DE GYM SANTÉ

Lundi 25 août à 18h - Durée 1h
Avec l'Association Tao Rythm Qi Gong et arts énergétiques
Inscription : par SMS au 06 08 45 23 58

• SÉANCE DE VÉLO BIEN-ÊTRE

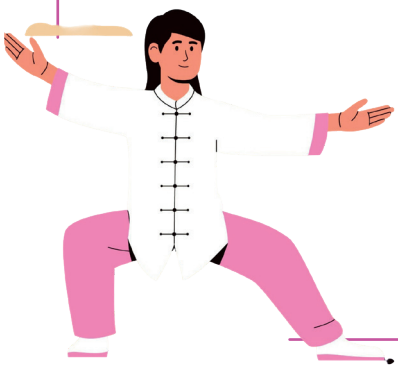
Mardi 26 août à 9h30 - Durée 2h
Avec le pôle APSA, Accompagnement Prévention Santé Alsace
Inscription : 03 67 22 04 44 - secretariat.strasbourg@poleapsa.fr

• MARCHE NORDIQUE ET GYM URBAINE

Vendredi 29 août à 9h30 - Durée 1h30
Avec l'Association Tao Rythm Qi Gong et arts énergétiques
Inscription : par SMS au 06 08 45 23 58

• MARCHE NORDIQUE DYNAMIQUE

Dimanche 31 août à 9h - Durée 2h
Avec l'Association Tao Rythm Qi Gong et arts énergétiques
Inscription : par SMS au 06 08 45 23 58



. RDV DEVANT LE PHARE DE L'ILL, 29 RUE DU GÉNÉRAL LIBERMANN

ACTIVITÉS GRATUITES.

Ville Active & Sportive