

Sport-santé & bien-être



DU 1^{ER} JUILLET AU 29 AOÛT
BOUGEZ POUR VOTRE SANTÉ !

En partenariat avec :

Accompagnement Prévention Santé Alsace (Pôle APSA)

Tao Rythm Qi Gong - Goodvibes

Activités gratuites - Nombre de places limité

Sur inscription auprès des associations

Programme susceptible de modifications



illkirch.eu



RANDONNÉE BIEN ÊTRE À VÉLO

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

Mardis 2, 9, 16, 23, 30 juillet - Mardis 6, 13 août

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

Avec le pôle APSA, Accompagnement Prévention Santé Alsace

Inscription : 03 90 20 10 37 - contact@redom.fr

GYM SANTÉ EN EXTÉRIEUR

L'intervenante vous proposera un ensemble d'exercices pour vous maintenir en forme.

Jeudis 4, 11, 18, 25 juillet - Jeudis 1^{er}, 8 août

RDV à 17h au stade de la Schlossmatt - Durée 1h*

Avec le pôle APSA, Accompagnement Prévention Santé Alsace

Inscription : 03 90 20 10 37 - contact@redom.fr

AQUAGYM

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

Mercredis 3, 10, 17, 24, 31 juillet - Mercredis 7, 14 août

RDV à 18h au lac Achard, devant le poste de secours - Durée 3/4h

Avec Kim Humbrecht de Goodvibes

Inscription : 06 35 93 53 22 - goodvibes.sport@gmail.com

** 2 rue du Football*



FITNESS AQUAGYM

Des exercices cuisses - abdos - fessiers suivis d'exercices aquatiques pour un parcours varié. Apporter un tapis pour l'activité.

Lundis 1^{er}, 8, 15, 22, 29 juillet - Lundis 5, 12 août

RDV à 17h30 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 SANTÉ (AVEC SUPPORTS EXTÉRIEURS)

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

Vendredis 5, 12, 19, 26 juillet - Vendredis 2, 9, 16 août

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

Avec l'Association Tao Rythm Qi Gong

Inscription : 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.

Yoga les Vents du Silence : *Dimanche 7 juillet - Dimanche 18 août*

Tai Chi Chuan : *Dimanche 28 juillet - Dimanche 11 août*

Qi Gong : *Dimanche 21 juillet - Dimanche 4 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 : mariechristine.bourguignat@gmail.com

SEMAINE DE DÉCOUVERTE DU 27 AU 30 AOÛT

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

SÉANCE DE QI GONG

Mardi 27 août à 16h - Durée 1h30

Avec l'Association Tao Rythm Qi Gong

Inscription : Cathy Fafournoux - Tél : 06 60 46 68 70

• SÉANCE DE GYM SANTÉ

Mercredi 28 août à 16h - Durée 1h

Avec le pôle APSA, Accompagnement Prévention Santé Alsace

Inscription : 03 90 20 10 37 - contact@redom.fr

• SÉANCE DE VÉLO BIEN-ÊTRE

Jeudi 29 août à 16h - Durée 2h

Avec le pôle APSA, Accompagnement Prévention Santé Alsace

Inscription : 03 90 20 10 37 - contact@redom.fr

Vélhop sera présent le 29 août de 15h à 18h30 devant le CSC du Phare de l'ill ! Vous pourrez tester les nouveaux Vélhop sur place et retrouver toutes les informations sur le service.

Possibilité de réserver un Vélhop lors de la séance de vélo bien-être. *Inscription auprès de solidarites@illkirch.eu (nombre limité)*



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