

VENDREDI 3 SEPTEMBRE

17:00 MUSCULATION DOUCE avec Annie Taesch et ASI Avenir

17:00 QI GONG avec Sabine Amiel

17:00 MARCHE NORDIQUE avec Cathy Serrier et Nordic Nature

18:00 CAF (Cuisses Abdos Fessiers) avec Christine Mullmaier et A.S.I Avenir

18:00 YOGA avec Nathalie Fiegel

18:00 GESTES ET POSTURES avec ASI Avenir

20:00 CONFÉRENCE

"Les bienfaits de la musculation pour vieillir en bonne santé"

avec Ludwig Wolf, Fédération Française d'Haltérophilie - Musculation

Bilans de forme individuels avec INDOOR SANTÉ:

- > vision de votre état de forme
- > préconisations personnalisées

QUINZAINE DU SPORT

Les clubs présents
s'engagent à proposer le 1er
cours gratuit

Nombreux stands pour
découvrir les associations
locales et les activités
qu'elles proposent

SAMEDI 4 SEPTEMBRE

10:00 GYM avec Johny Dewolf et le GIC

10:00 SOPHROLOGIE avec Marie-Claire Lambrech et le CSC

10:00 QI GONG avec Sabine Amiel

10:00 MARCHE NORDIQUE avec Cathy Serrier et Nordic Nature

11:00 DANSE EN LIGNE avec Odile Ischia et Bouge à Bust et ACL Hirschland

11:00 MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE avec Marie-Claire Lambrech

11:00 GESTES ET POSTURES avec ASI Avenir

PETITE RESTAURATION SUR PLACE

14:00 CONFÉRENCE

**"Alimentation et activité physique:
motiver pour changer!"**

avec Céline Distel Bonnet du REDOM et Johan Pascal d'INDOOR SANTÉ

15:00 GYM VOLONTAIRE FÉMININE avec Cindy et le Club de Gym Weyer

15:00 SOPHROLOGIE avec Valérie Wittmann

15:00 MARCHE NORDIQUE Cathy Serrier et Nordic Nature

16:00 GYM DOUCE avec Marine Rieck et BALS

16:00 QI GONG avec Michèle Erker, le CSC et le GIC

16:00 MULTISPORT avec Marie-Hélène Baumann et Ascadie

17:00 PILATES avec Marine Rieck, Alsace Cardio et Bouge à Bust

17:00 GYM DOUCE avec Michèle Erker et le GIC

17:00 CAF (Cuisses Abdos Fessiers) avec Christine Mullmaier et A.S.I Avenir

17:00 GESTES ET POSTURES avec A.S.I Avenir