

ACTIV'TOUR

KOCHERSBERG 2026



GRATUIT SUR INSCRIPTION
(PLACES LIMITÉES)

CONFÉRENCES "PARLONS SANTÉ"
STRESS - CROISSANCE - IMMUNITÉ - ÉNERGIE
INTERVENANTES : NEUROSCIENTIFIQUE - KINÉSITHÉRAPEUTES

PROGRAMME BIEN-ÊTRE EN MOUVEMENT
SÉANCES PÉDAGOGIQUES ACTIVES : COMPRENDRE LES FONDAMENTAUX ET LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

SÉANCES DÉCOUVERTES - Ados, Adultes et Séniors

MARCHE NORDIQUE : INITIATION MARCHÉ DYNAMIQUE AVEC BÂTONS

FIT & RUN : ALTERNANCE DE COURSES COURTES ET D'EXERCICES DE RENFORCEMENT EN EXTÉRIEUR

FIT & PLAY : CIRCUIT D'EXERCICES CARDIO / RENFORCEMENT MUSCULAIRE LUDIQUE AVEC BALLONS

FIT & PLAY 15 - 20 ANS : CIRCUIT CARDIO / RENFORCEMENT MUSCULAIRE LUDIQUE AVEC BALLONS

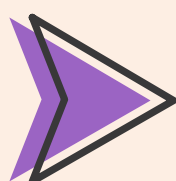
PILATES : RENFORCEMENT DES MUSCLES PROFONDS > TONICITÉ, CONTRÔLE ET POSTURE

SPORT SANTÉ : ACTIVITÉ ADAPTÉE ET ACCESSIBLE À TOUS, MÉLANT CARDIO ET TONICITÉ MUSCULAIRE

SPORT SANTÉ 100% HOMMES : ACTIVITÉ DE RENFORCEMENT GLOBALE ADAPTÉE AUX HOMMES

HANDFIT POWER : SÉANCE 2 EN 1 > CIRCUIT CARDIO / RENFO + JEUX DE HANDBALL SANS CONTACT

**RÉSERVEZ VOS
PLACES ICI**



OU CONTACTEZ
MORGANE.BRASSEL@PIRATHS-HANDBALL.FR
06 79 31 26 64



PROGRAMME ACTIV'TOUR KOCHERSBERG 2026

	DATE	ACTIVITÉ	HORAIRES	COMMUNE	LIEU DE RDV	PUBLIC*
OUVERTURE	Samedi 11 Juillet	Conférence "Parlons Santé" Bouger pour l'esprit : l'activité physique, un anti-stress naturel <i>Virginie Gabel, neurobiologiste</i>	14h30 - 16h30	Truchtersheim	Centre Sportif	Tout public
SEMAINE 1	Lundi 13 Juillet	Séance "Bien-être en mouvement" FORCE ET TONICITÉ MUSCULAIRE	9h30 - 11h00	Gimbrett	Salle des fêtes	Tout Public
	Lundi 13 Juillet	Fit & play	18h30 - 19h30	Gimbrett	Salle des fêtes	Adultes
	Mercredi 15 Juillet	Pilates	10h00 - 11h00	Gimbrett	Salle des fêtes	Tout public
		Fit & Play 15-20 ans	16h30 - 17h30	Gimbrett	Salle des fêtes	15 - 20 ans
		Hand Fit Power	18h30 - 19h30	Gimbrett	Salle des fêtes	Adultes
	Jeudi 16 Juillet	Sport santé 100% hommes	9h00 - 10h00	Durningen	Salle des fêtes	Séniors
		Sport santé	10h30 - 11h30	Durningen	Salle des fêtes	Séniors
		Marche Nordique	18h30 - 20h00	Durningen	RDV Mairie	Tout public
	Vendredi 17 Juillet	Marche Nordique	9h30 - 11h00	Kienheim	RDV Tennis	Tout public
		Fit & Run	18h30 - 19h30	Gougenheim	Parc de jeux	Adultes
	Samedi 18 Juillet	Fit & Run	9h00 - 10h00	Durningen	Parc de jeux	Adultes
	Samedi 18 Juillet	Fit & Play	10h30 - 11h30	Durningen	Salle des fêtes	Adultes
	SEMAINE 2	Lundi 20 Juillet	Sport santé	10h00 - 11h00	Willgottheim	Salle des fêtes
Fit & play			18h30 - 19h30	Willgottheim	Salle des fêtes	Adultes
Mardi 21 Juillet		Séance "Bien-être en mouvement" COORDINATION ET MÉMOIRE	9h30 - 11h00	Willgottheim	Salle des fêtes	Tout Public
Mardi 21 Juillet		Conférence "Parlons Santé" Bouger pour grandir : un besoin essentiel pour l'enfant <i>Marine Causse - Kinésithérapeute</i>	19h00 - 21h00	Truchtersheim	Le Trèfle	Tout public
Mercredi 22 Juillet		Sport santé 100% hommes	10h00 - 11h00	Kuttolsheim	Salle des fêtes	Séniors
		Fit & play 15-20	16h30 - 17h30	Kuttolsheim	Salle des fêtes	15 - 20 ans
		Hand Fit Power	18h30 - 19h30	Kuttolsheim	Salle des fêtes	Adultes
Jeudi 23 Juillet		Pilates	10h00 - 11h00	Ittlenheim	Salle des fêtes	Tout public
		Pilates	18h00 - 19h00	Ittlenheim	Salle des fêtes	Tout public
Vendredi 24 Juillet		Marche Nordique	9h30 - 11h00	Kuttolsheim	RDV Parking stade	Adultes
Samedi 25 Juillet		Fit & Run	9h00 - 10h00	Ittlenheim	Parc de jeux	Adultes
Samedi 25 Juillet		Fit & Play	10h30 - 11h30	Ittlenheim	Salle des fêtes	Adultes

***DONNÉ À TITRE INDICATIF POUR PLUS D'INFORMATIONS VEUILLEZ CONTACTER L'ORGANISATION**

SEMAINE 3	Mardi 04 Août	Séance "Bien-être en mouvement" EQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES	9h30 - 11h00	Dossenheim	Salle des fêtes	Tout Public
	Mercredi 05 Août	Sport Santé	10h00 - 11h00	Schnersheim	Salle des fêtes	Séniors
		Fit & Play 15-20	16h30 - 17h30	Schnersheim	Salle des fêtes	15 - 20 ans
		Pilates	18h00 - 19h00	Schnersheim	Salle des fêtes	Tout public
		Hand Fit Power	19h30 - 20h30	Schnersheim	Gymnase	Adultes
	Jeudi 06 Août	Marche Nordique	9h30 - 11h00	Kleinfrankenheim	RDV Parc de jeux	Tout public
		Fit & Play	18h30 - 19h30	Schnersheim	Salle des fêtes	Adultes
	Vendredi 07 Août	Sport Santé 100% homme	10h00 - 11h00	Dossenheim	Salle des fêtes	Séniors
Samedi 08 Août	Fit & Run	9h30 - 10h30	Kleinfrankenheim	Parc de jeux	Adultes	

SEMAINE 4	Mardi 11 Août	Séance "Bien-être en mouvement" MOBILITÉ ET SOUPLESSE	9h30 - 11h00	Fessenheim-le-Bas	Salle des fêtes	Tout Public
	Mercredi 12 Août	Sport Santé 100% hommes	10h00 - 11h00	Fessenheim-le-Bas	Salle des fêtes	Séniors
	Mercredi 12 août	<i>Conférence "Parlons Santé"</i> Le mouvement, notre meilleur allié santé Cyrielle Payet-Revest - <i>Kinésithérapeute</i>	19h00 - 21h00	Truchtersheim	Le Trèfle	Tout public
	Jeudi 13 Août	Marche Nordique	9h30 - 11h00	Fessenheim-le-bas	RDV Parc de jeux	Tout public
		Pilates	18h00 - 19h00	Dossenheim	Salle des fêtes	Tout public
Hand Fit Power		19h30 - 20h30	Pfulgriesheim	Gymnase	Adultes	

SEMAINE 5	Lundi 17 Août	Séance "Bien-être en mouvement" UN COEUR EN BONNE SANTÉ	9h30 - 11h00	Pfettisheim	Salle des fêtes	Tout Public
	Lundi 17 Août	Fit & Play	18h30 - 19h30	Pfettisheim	Salle de la tenaille	Adultes
	Mardi 18 Août	Pilates	9h00 - 10h00	Pfettisheim	Salle de la tenaille	Tout public
	Mercredi 19 Août	Sport Santé	10h00 - 11h00	Pfettisheim	Salle de la tenaille	Séniors
		Pilates	18h00 - 19h00	Truchtersheim	Gymnase	Tout public
	Jeudi 20 Août	Sport Santé 100% homme	9h00 - 10h00	Willgottheim	Salle des fêtes	Séniors
		Sport Santé	10h30 - 11h30	Willgottheim	Salle des fêtes	Séniors
		Marche Nordique	9h30 - 11h00	Truchtersheim	RDV parking stade	Tout public
		Marche Nordique	18h30 - 20h00	Truchterhseim	RDV parking stade	Tout public
	Samedi 22 Août	Fit & Run	9h30 - 10h30	Truchtersheim	RDV parking stade	Adultes
		Hand Fit Power	9h30 - 10h30	Truchtersheim	Gymnase	Adultes
Samedi 22 août	<i>Conférence "Parlons Santé"</i> Recharger ses batteries au quotidien Cyrielle Payet-Revest - <i>Kinésithérapeute</i>	14h30 - 16h30	Truchtersheim	Centre sportif	Tout public	

***DONNÉ À TITRE INDICATIF POUR PLUS D'INFORMATIONS VEUILLEZ CONTACTER L'ORGANISATION**

CONFÉRENCES

PARLONS SANTÉ

SAMEDI

11 JUILLET
14H30 - 16H30

BOUGER POUR L'ESPRIT : L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, UN ANTI-STRESS NATUREL

Virginie Gabel - Neuroscientifique


 CENTRE SPORTIF DU KOCHERSBERG - TRUCHTERSHEIM

MARDI

21 JUILLET
19H00 - 21H00

BOUGER POUR GRANDIR : UN BESOIN ESSENTIEL POUR L'ENFANT

Marine Causse - Kinésithérapeute


 LE TRÈFLE - TRUCHTERSHEIM

MERCREDI

12 AOÛT
19H00 - 21H00

LE MOUVEMENT, NOTRE MEILLEUR ALLIÉ SANTÉ

Cyrielle Payet-Revest - Kinésithérapeute

 LE TRÈFLE - TRUCHTERSHEIM

SAMEDI

21 AOÛT
14H30 - 16H30

RECHARGER SES BATTERIES AU QUOTIDIEN

Cyrielle Payet-Revest - Kinésithérapeute

 CENTRE SPORTIF DU KOCHERSBERG - TRUCHTERSHEIM

**RÉSERVEZ VOS
PLACES ICI**



OU CONTACTEZ
MORGANE.BRASSEL@PIRATHS-HANDBALL.FR
06 79 31 26 64

