

ACTIV'TOUR

KOCHERSBERG 2025



GRATUIT SUR INSCRIPTION
(PLACES LIMITÉES)

NOUVEAUTÉ

CONFÉRENCES "PARLONS SANTÉ"

ALIMENTATION - SOMMEIL - STRESS - TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

INTERVENANTS : DIETETICIENNE - NEUROBIOLOGISTE - KINÉSITHÉRAPEUTE

BUFFET CONVIVIAL OFFERT AUX PARTICIPANTS

PROGRAMME BIEN-ÊTRE EN MOUVEMENT

SÉANCES PÉDAGOGIQUES ACTIVES : COMPRENDRE LES FONDAMENTAUX ET LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

SÉANCES D'INITIATIONS - Adultes et Séniors

MARCHE NORDIQUE : INITIATION MARCHE 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

PILATES : RENFORCEMENT DES MUSCLES PROFONDS -> TONICITÉ, CONTRÔLE ET POSTURE (NOUVEAUTÉ)

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

**RÉSERVEZ VOS
PLACES ICI**

OU CONTACTEZ

MORGANE.BRASSEL@PIRATHS-HANDBALL.FR

06 79 31 26 64



SCAN ME



PROGRAMME ACTIV'TOUR KOCHERSBERG 2025						
	DATE	ACTIVITÉ	HORAIRES	COMMUNE	LIEU DE RDV	PUBLIC*
OUVERTURE	Samedi 12 Juillet	Conférence “Parlons Santé” + buffet Manger varié et équilibré : Donnez à votre corps l'énergie qu'il mérite <i>Sandra Autier - Diététicienne</i>	14h30 - 16h30	Truchtersheim	Centre Sportif	Tout Public
SEMAINE 1	Mardi 15 Juillet	Séance “Bien-être en mouvement” EQUILIBRE ET TONICITÉ MUSCULAIRE	9h30 - 11h	Gougenheim	Salle des fêtes	Tout Public
	Mardi 15 Juillet	Fit & Play	18h30 - 19h30	Gougenheim	Salle des fêtes	Adultes
	Mercredi 16 Juillet	Sport Santé	10h - 11h	Durningen	Salle des fêtes	Séniors
	Jeudi 17 Juillet	Marche Nordique	9h30 - 11h	Gougenheim	Parking s. des fêtes	Tout public
	Jeudi 17 Juillet	Marche Nordique	18h30 - 20h	Durningen	Parking Mairie	Tout Public
	Vendredi 18 Juillet	Pilates	10h - 11h	Durningen	Salle des fêtes	Tout Public
	Samedi 19 Juillet	Fit & Run	10h - 11h	Durningen	Parc de jeux	Adultes
SEMAINE 2	Lundi 21 Juillet	Fit & Play	18h30 - 19h30	Kuttolsheim	Salle des fêtes	Adultes
	Mardi 22 Juillet	Séance “Bien-être en mouvement” COORDINATION ET MÉMOIRE	9h30 - 11h	Kuttolsheim	Salle des fêtes	Tout Public
	Mardi 22 Juillet	Conférence “Parlons Santé” + buffet Bien bouger, bien dormir : le secret de votre vitalité <i>Virginie Gabel - Neurobiologiste</i>	19h - 21h	Truchtersheim	Le Trèfle	Tout Public
	Mercredi 23 Juillet	Sport Santé	10h - 11h	Schnersheim	Salle des fêtes	Séniors
	Jeudi 24 Juillet	Marche Nordique	9h30 - 11h	Fessenheim-le-Bas	Salle des fêtes	Tout Public
	Jeudi 24 Juillet	Fit & Run	18h30 - 19h30	Fessenheim-le-Bas	Parc de jeux	Adultes
	Vendredi 25 Juillet	Pilates	10h - 11h	Dossenheim	Salle des fêtes	Tout Public
SEMAINE 3	Lundi 11 Août	Marche Nordique	9h30 - 11h	Willgottheim	Parking Stade	Tout Public
	Lundi 11 Août	Fit & Play	18h30 - 19h30	Willgottheim	Salle des fêtes	Adultes
	Mardi 12 Août	Séance “Bien-être en mouvement” CARDIO, UN COEUR EN FORME	9h30 - 11h	Willgottheim	Salle des fêtes	Tout Public
	Mardi 12 Août	Conférence “Parlons Santé” + buffet Bouger pour l'esprit : l'activité physique, un anti-stress naturel <i>Virginie Gabel - Neurobiologiste</i>	19h - 21h	Truchtersheim	Médiathèque	Tout Public
	Mercredi 13 Août	Sport Santé	10h - 11h	Ittlenheim	Salle des fêtes	Séniors
	Mercredi 13 Août	Fit & Run	18h30 - 19h30	Ittlenheim	Parc de jeux	Adultes
SEMAINE 4	Lundi 18 Août	Pilates	10h - 11h	Truchtersheim	Centre sportif	Tout Public
	Lundi 18 Août	Fit & Play	18h30 - 19h30	Schnersheim	Salle des fêtes	Adultes
	Mardi 19 Août	Séance “Bien-être en mouvement” MOBILITÉ ET SOUPLESSE	9h30 - 11h	Truchtersheim	Espace Terminus	Tout Public
	Mercredi 20 Août	Sport Santé	10h - 11h	Truchtersheim	Espace Terminus	Séniors
	Jeudi 21 Août	Marche Nordique	9h30 - 11h	Truchtersheim	Parking Stade	Adultes
	Jeudi 21 Août	Marche Nordique	18h30 - 20h	Truchtersheim	Parking Stade	Adultes
	Samedi 23 Août	Fit & Run	10h - 11h	Truchtersheim	Parking Stade	Adultes
	Samedi 23 Août	Conférence “Parlons Santé” + buffet Bouger pour être en forme : Comment prévenir et soulager les douleurs <i>Cyrielle Payet Revest - Kinésithérapeute</i>	14h30 - 16h30	Truchtersheim	Centre sportif du Kochersberg	Tout Public

***DONNÉ À TITRE INDICATIF POUR PLUS D'INFORMATIONS VEUILLEZ CONTACTER L'ORGANISATION : 06 79 31 26 64**