

À VOS BASKETS !

LES RDV SPORTIFS INTERGÉNÉRATIONNELS

Du 21 au 31
Octobre 2024



RDV en famille

MAR 29 OCT

RDV à la Plaine des sports du Baggersee

La récré du BAGG'

14h00-17h00 : découverte et animations sportives pour tous les publics

- tir laser
- course d'orientation
- beach soccer
- Sensibilisation au handisport
- Activités ludiques
- Animations libres sur la plage et prêts de matériel

RDV à la Plaine des Sports de HautePierre

La récré de HautePierre

9h00-17h00 : découverte et animations sportives pour les enfants et adolescents

Direction des Sports – Service Vie Sportive
03 68 98 51 09



Côté remise en forme Adultes/Seniors

LUN 21 OCT

RDV au BAGGERSEE

14h00-16h00 : marche nordique

16h30-17h30 : Stretching

MAR 22 OCT

RDV au centre HautePierre Parc des Sports

14h00-16h00 : Fit'marche

16h30-17h30 : Stretching

RDV au gymnase du Heyritz

09h00-12h00 : initiation vélo

14h00-17h00 : initiation vélo

MERC 23 OCT

Découverte des agrées sportifs dans les parcs

RDV sur place

9h00-10h15 : Parc de la Bergerie

10h30-12h00 : Parc de l'orangerie

14h00-15h45 : Parc Henri Will

16h00-18h00 : Parc du Kurgarten

RDV au gymnase Guynemer

18h00-20h00 : Badminton

JEU 24 OCT

RDV au parking du gymnase du Heyritz

08h45-17h00 : randonnée pédestre

"massif du Taennchel" - 15 km (6h)

Inscription obligatoire:

<https://forms.gle/QbxhxyFLKj5rSRg28>

Information par mail :

christian.speisser@strasbourg.eu

LUN 28 OCT

RDV au parc de la Citadelle

14h00-16h00 : fit'marche

MAR 29 OCT

RDV au Baggersee

La récré du BAGG'

9h30-10h30 : marche nordique

10h45-11h45 : marche nordique

14h00-17h00 : découverte et animations sportives pour tous les publics (Qi GONG, Pilate, Cross fit, yoga...)

RDV au centre sportif Bon pasteur

9h30-10h30 : gym d'entretien

10h45-12h00 : circuit cardio training

MERC 30 OCT

RDV au gymnase du Heyritz

09h30-17h00 : TOUS EN SELLE

journée vélo avec visites : maison de la santé, centrale hydroélectrique (25km)

Inscription obligatoire:

<https://forms.gle/TMiGywMQn2ZsxTpn8>

Information par mail :

christian.speisser@strasbourg.eu

RDV au centre sportif Bon pasteur

9h30-10h30 : marche conviviale

10h45-12h00 : circuit cardio training

14h00-16h00 : Fit'marche

JEU 31 OCT

RDV au centre sportif Bon pasteur

9h30-15h30 : marche culturelle

(avec visite du musée archéologique)

MAR 22 OCT

RDV au gymnase Karine C

9h00-12h00: multisport et sport nature

MERC 23 OCT

RDV au gymnase Karine C

9h00-12h00: multisport et sport nature

JEU 24 OCT

RDV au gymnase Karine C

9h00-12h00: multisport et sport nature

LUN 28 OCT

RDV au gymnase Karine C

14h00-18h00: sports collectifs

MAR 29 OCT

RDV au gymnase Karine C

9h00-12h00: multisport et sport nature

