



Sports Seniors



Programme 2024 – Hiver / Printemps



Retrouvez le programme des activités sur :

Molsheim.fr



Renseignements et inscriptions :

Office Municipal des Sports
Bureau 9A Service des Sports Mairie
03 88 49 58 23
sportsseniors@molsheim.fr
Adhésion annuelle de 15€

Marche active

Venez découvrir Molsheim et ses environs !
Profitez de la nature et du grand air lors de nos
matinées de marche active



Calendrier des sorties :

Jeudi 15 février

Mercredi 20 mars

Mercredi 3 avril

Vendredi 17 mai

Lundi 3 juin (rallye photo)



A définir selon séance



9h30-11h30



Tarif : 2€ / activité



03.88.49.58.23



sportsseniors@molsheim.fr

Randonnée pédestre

Venez découvrir nos sentiers locaux et sommets
vosgiens lors de nos randonnées pédestres
« Un bol d'air garanti »



Calendrier des sorties ½ journée :

Vendredi 8 mars

Intergénérationnel - difficulté : moyenne

Mercredi 27 mars

Difficulté : facile



Calendrier des sorties journée :

Mercredi 24 avril

Intergénérationnel - difficulté : moyenne

Mardi 4 juin

Difficulté : moyenne



Trajet en mini bus

Prévoir chaussures de marche et tenue adaptée



Parking Gymnase Hossenlopp
Rue des sports à Molsheim



Sortie ½ journée
9h-15h



Sortie journée
9h-18h



12€ / sortie



03.88.49.58.23



sportsseniors@molsheim.fr

Sortie Bien-être



Profitez d'un moment de détente et de calme dans un centre Balnéo.

Bassins sensoriels, spa, sauna, hammam, « le rêve » !



Calendrier des sorties ½ journée :

Jeudi 22 février

(Bains Municipaux à Strasbourg)



Calendrier des sorties journée :

Mercredi 10 avril

(marche à Roppenheim + Thermes Caracalla)

Vendredi 24 mai (Bad Krozingen)



Trajet en mini bus
Frais d'entrée inclus



Parking Gymnase Hossenlopp
Rue des sports à Molsheim



Sortie ½ journée
13h-18h



Sortie journée
9h-18h



30 € : Bains municipaux Strbg
Caracalla



38 € : Bad Krozingen



03.88.49.58.23



sportsseniors@molsheim.fr

Renforcement musculaire

Renforcez et tonifiez vos muscles d'une manière douce et adaptée
« Let's goooo » !



Calendrier des activités :

Jeudi 14 mars

Jeudi 21 mars

Jeudi 28 mars

Jeudi 4 avril

Jeudi 16 mai

Jeudi 23 mai

Jeudi 30 mai

Jeudi 6 juin



Gymnase Hossenlopp
Rue des sports à Molsheim



14h30-16h



2€ / activité



03.88.49.58.23



sportsseniors@molsheim.fr



Prévoir une bouteille d'eau, une tenue adaptée, des baskets propres et une serviette

Sortie Ski alpin



Partez à l'assaut des pistes de ski de l'une de nos stations vosgiennes !



Calendrier des sorties :
Mardi 6 février



Trajet en mini bus
Possibilité d'apporter votre propre matériel de ski



Gymnase Hossenlopp
Rue des sports à Molsheim



9h-18h



12€
(hors forfait et location de skis)



03.88.49.58.23



sportsseniors@molsheim.fr

Tarot



Un moment convivial autour d'une partie de tarot et
d'un goûter
« Bonne humeur garantie »



Calendrier des activités :
Jeudi 8 février
Mardi 26 mars
Lundi 6 mai



Local Jeunes
17 place de l'Hôtel de Ville
Molsheim



14h-17h



2€ / activité



03.88.49.58.23



sportsseniors@molsheim.fr

Nouveauté

Jeux de société



Venez découvrir de nouveaux jeux mais aussi retrouver vos jeux de société préférés en toute convivialité
« Bonne humeur garantie »



Calendrier des activités :

Lundi 11 mars

Vendredi 19 avril



Local Jeunes

17 place de l'Hôtel de Ville
Molsheim



14h-17h



2€ / activité



03.88.49.58.23



sportsseniors@molsheim.fr

Nouveauté

Marche + Bowling



Que diriez-vous de prendre l'air avant de vous défouler lors de parties de bowling ?



Calendrier des sorties :

Mardi 16 avril



Gymnase Hossenlopp

Rue des sports à Molsheim



14h-17h



10 €



03.88.49.58.23



sportsseniors@molsheim.fr

Pétanque



« Tu tires ou tu pointes ? »
Adonnez-vous à la pratique de la pétanque en
toute convivialité !



Calendrier des activités :

Mardi 7 mai

Mardi 14 mai

Vendredi 31 mai



Possibilité d'apporter votre propre matériel



Stade du Holtzplatz
Rue des sports à Molsheim



14h-16h



2€ / activité



03.88.49.58.23



sportsseniors@molsheim.fr

Nouveauté

Découverte Aïkido



Venez découvrir l'Aïkido adapté aux seniors avec un
intervenant du club d'Aïkido de Molsheim.
Il n'est jamais trop tard pour se mettre aux arts
martiaux, « tout en douceur »



Calendrier des activités :

Jeudi 11 avril

Jeudi 18 avril



Gymnase Hossenlopp
Rue des sports à Molsheim



14h30-16h30



5€ / activité



03.88.49.58.23




sportsseniors@molsheim.fr



Programme des activités 2024



Période 1 - Hiver / Printemps

Activités	Horaires	Dates	Tarifs	Cocher si intéressé(e)	Montant €
Contribution forfaitaire annuelle (pour adhésion 2024)			15 € / an		15 €
Marche active	9h30-11h30	Jeudi 15 février	2 €		
		Mercredi 20 mars			
		Mercredi 3 avril			
		Vendredi 17 mai			
		Lundi 3 juin (Rallye photo)			
 Marche + Bowling	14h-17h	Mardi 16 avril	10 €		
Randonnée pédestre	9h-15h	Vendredi 8 mars (intergénérationnel)	12 €		
		Mercredi 27 mars			
	9h-18h	Mercredi 24 avril (intergénérationnel)			
		Mardi 4 juin			
Sortie Bien-être	13h-18h	Jeudi 22 février (Bains municipaux Strg)	30 €		
	9h-18h	Mercredi 10 avril (Roppenheim + Caracalla)			
			Vendredi 24 mai (Bad Krozingen)	38 €	
Renforcement musculaire	14h30-16h	Jeudi 14 mars	2 €		
		Jeudi 21 mars			
		Jeudi 28 mars			
		Jeudi 4 avril			
		Jeudi 16 mai			
		Jeudi 23 mai			
		Jeudi 30 mai			
		Jeudi 6 juin			



Programme des activités 2024



Période 1 - Hiver / Printemps - SUITE

Activités	Horaires	Dates	Tarifs	Cocher si intéressé(e)	Montant €
Tarot	14h-17h	Jeudi 8 février	2 €		
		Mardi 26 mars			
		Lundi 6 mai			
Jeux de société					
Jeux de société	14h-17h	Lundi 11 mars	2 €		
		Vendredi 19 avril			
Pétanque					
Pétanque	14h-16h	Mardi 7 mai	2 €		
		Mardi 14 mai			
		Vendredi 31 mai			
Ski alpin					
Ski alpin	9h-18h	Mardi 6 février	12 €		
Découverte Aïkido Seniors					
Découverte Aïkido Seniors	14h30-16h30	Jeudi 11 avril	5 €		
		Jeudi 18 avril			
TOTAL A PAYER					€



Nouveauté 2024 période 1