

Programme des activités

Saison 2022 – 2023



Futsal

Football de loisir en salle

Lundi 20H-22H salle polyvalente

1ère séance : 5 septembre 2022

Contact: M Schieber 07 60 80 10 13

Tarif: carte de membre

Marche Nordique Sport Santé

Marche dynamique en pleine nature*, séquences cardios, renforcement musculaire et étirements
Prévoir si possible des batons de marche nordique

Jeudi 15H-16H30 départ salle polyvalente

1ère séance : 15 septembre 2022

Contact: Mme Rubiero, diplômée d'état, 06 09 35 34 81

Tarif: 100€/an + carte de membre

OU Carnet de 10 séances: 60€ + carte de membre

Badminton

Activité de loisir

Mercredi 20H00-22H00 salle polyvalente

1ère séance : 7 septembre 2022

Contact: M Schwartz 03 89 48 34 53

Tarif: carte de membre

Gymnastique "Bien-être"

Habilité motrice, équilibre, exercices de respiration, de détente et de mémoire
Pour garder la santé et le moral !

Jeudi 9H-10H salle polyvalente

1ère séance : 15 septembre 2022

Contact: Mme Rubiero, diplômée d'état, 06 09 35 34 81

Tarif: 95€/an + carte de membre

Marche détente

Promenade dans les alentours du village*

Vendredi 13H30-16H00 départ salle polyvalente

1ère séance : 16 septembre 2022

Contact: Mme Wegerich 03 89 48 34 48

Tarif: carte de membre

Pilates

Exercices posturaux et en mouvement, en synergie avec la respiration, sollicitant tous les muscles profonds.
Pour ré-équilibrer son corps
Emporter votre tapis de sol personnel

Vendredi 17H30-18H30 salle polyvalente

1ère séance : 16 septembre 2022

Contact: Mme Rubiero, diplômée d'état, 06 09 35 34 81

Tarif: 140€/an + carte de membre

Club Belle époque

(65 ans et +)

Dernier mardi du mois 14H Maison Villageoise

Contact: Mme Jardin et Schmidlin

Tarif: carte de membre

Le tarif de la carte de membre est de 10€. Les activités sont ouvertes à tous.
Les cours débiteront avec un minimum de 8 inscriptions

Vous avez envie de mettre en place une nouvelle activité au sein du village ou de rejoindre les rangs de l'association ? Contactez-nous ! aclpetitlandau@gmail.com

*Certaines séances des activités en plein air (Marche détente et Marche Nordique) sont susceptibles d'être annulées en cas de mauvais temps.

Ne pas jeter sur la voie publique