

# Programme des activités

Saison 2023 - 2024



## Futsal

Football de loisir en salle

Lundi 20H-22H salle polyvalente

1ère séance : 4 septembre 2023

Contact: M Britschu 06 59 72 34 24

Tarif: 25€/an

## 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 : 14 septembre 2023

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

Tarif: 130€/an

## Badminton

Activité de loisir

Mercredi 20H00-22H00 salle polyvalente

1ère séance : 6 septembre 2023

Contact: M Schwartz 03 89 48 34 53

Tarif: 25€/an

## 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 : 14 septembre 2023

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

Tarif: 120€/an

## Marche détente

Promenade dans les alentours du village\*

Vendredi 13H30-16H00 départ salle polyvalente

1ère séance : 8 septembre 2023

Contact: Mme Wegerich 03 89 48 34 48

Tarif: activité gratuite

## 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

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

1ère séance : 15 septembre 2023

Tarif: 170€/an

## Club Belle époque

(65 ans et +)

Dernier mardi du mois 14H Maison Villageoise

Contact: Mme Jardin et Schmidlin

Tarif: gratuit (subventionné par la commune)

L'assurance est incluse dans le tarif indiqué pour chaque activité. A partir de la 2ème activité une réduction de 10 € sera appliquée  
Les activités sont ouvertes à tous. Les cours débuteront 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](mailto: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