



ACTIV' TOUR KOCHERSBERG 2024

BOUGEZ CET ÉTÉ AVEC PIRATHS VITAL

JUILLET

**ACTIVITÉS
GRATUITES**

AOUT

**RÉSERVEZ VOS SÉANCES
ET DECOUVREZ NOS ACTIVITÉS**

MARCHE NORDIQUE

FREE FIT

HAND FIT

HAND FIT SANTÉ

PROGRAMME BIEN -ÊTRE EN MOUVEMENT



PROGRAMME DES ACTIVITÉS ESTIVALES



INSCRIVEZ-VOUS ICI

OU CONTACTEZ-NOUS
M.BRASSEL@ATH-HANDBALL.FR
06 79 31 26 64

BIEN-ÊTRE EN MOUVEMENT : APPRENDRE A COMPRENDRE SON CORPS PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

HANDFIT SANTÉ : SPORT ADAPTÉ / EXERCICES CARDIO ET DE TONICITÉ AVEC BALLONS

MARCHE NORDIQUE : INITIATION MARCHÉ DYNAMIQUE AVEC BÂTONS

HANDFIT : CIRCUITS D'EXERCICES CARDIO / RENFORCEMENT MUSCULAIRE LUDIQUE AVEC BALLONS

FREE FIT : ALTERNANCE DE COURSES COURTES ET D'EXERCICES DE RENFORCEMENT EN EXTÉRIEUR

Semaine 1

HANDFIT - LUNDI 15 JUILLET - 16H / 17H - PFULGRIESHEIM - S.DES FÊTES

TONICITÉ & ÉQUILIBRE - MARDI 16 JUILLET - 9H30 / 11H - DURNINGEN - S. DES FÊTES

HANDFIT SANTÉ - MERCREDI 17 JUILLET - 10H / 11H - WILLGOTTHEIM - ÉCOLE

MARCHE NORDIQUE - JEUDI 18 JUILLET - 10H / 11H30 - GOUGENHEIM - S. DES FÊTES

FREE FIT - JEUDI 18 JUILLET - 18H30 / 19H30 - DURNINGEN - PARC

HANDFIT - VENDREDI 19 JUILLET - 16H / 17H - GOUGENHEIM - S.DES FÊTES

Semaine 2

MOBILITÉ & SOUPLESSE - MARDI 6 AOÛT - 9H30 / 11H - DOSSENHEIM - S. DES FÊTES

HANDFIT - MARDI 6 AOÛT - 18H30 / 19H30 - DOSSENHEIM - S.DES FÊTES

HANDFIT SANTÉ - MERCREDI 7 AOÛT - 10H / 11H - DOSSENHEIM - S. DES FÊTES

MARCHE NORDIQUE - JEUDI 8 AOÛT - 9H30 / 11H - FESSENHEIM-LE-BAS - AIRE DE JEUX

MARCHE NORDIQUE - JEUDI 8 AOÛT - 18H30 / 20H - WILLGOTTHEIM - PARKING FOOT

FREE FIT - SAMEDI 10 AOÛT - 10H00 / 11H00 - FESSENHEIM-LE-BAS - AIRE DE JEUX

Semaine 3

COORDINATION ET MÉMOIRE - LUNDI 12 AOÛT - 9H30 / 11H - SCHNERSHEIM - S. DES FÊTES

HANDFIT - LUNDI 12 AOÛT - 18H30 / 19H30 - KUTTOLSHEIM - S.DES FÊTES

HANDFIT SANTÉ - MARDI 13 AOÛT - 10H / 11H - KUTTOLSHEIM - S. DES FÊTES

MARCHE NORDIQUE - MARDI 13 AOÛT - 18H30 / 20H - KUTTOLSHEIM - PARKING S. DES FÊTES

Semaine 4

HANDFIT - LUNDI 19 AOÛT - 18H30 / 19H30 - PFETTISHEIM - S. DE LA TENAILLE

CARDIO & RELAXATION - MARDI 20 AOÛT - 9H30 / 11H - TRUCHTERSHEIM - GYMNASÉ

HANDFIT SANTÉ - MERCREDI 21 AOÛT - 10H / 11H - TRUCHTERSHEIM - GYMNASÉ

MARCHE NORDIQUE - JEUDI 22 AOÛT - 9H30 / 11H - TRUCHTERSHEIM - PARKING FOOT

MARCHE NORDIQUE - JEUDI 22 AOÛT - 18H30 / 20H - TRUCHTERSHEIM - PARKING FOOT

FREE FIT - SAMEDI 24 AOÛT - 10H00 / 11H00 - TRUCHTERSHEIM - PARKING FOOT