

# ***SPORTS SÉNIORS***

## ***Programme 2025 - Printemps/Eté***

Adhésion annuelle  
15€

Retrouvez l'actualité du Sports Séniors sur :



"Service des Sports Molsheim"

**Renseignements et inscriptions :**

Office Municipal des Sports Molsheim  
Mairie de Molsheim - Bureau 9A  
OMS - Service des Sports  
03 88 49 58 23  
[sportsseniors@molsheim.fr](mailto:sportsseniors@molsheim.fr)

# 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 :

**Vendredi 31 janvier**

**Mardi 25 février**

**Mercredi 12 mars**

**Vendredi 11 avril**

**Lundi 12 mai**

**Mercredi 28 mai**



A définir selon la séance



9h30 - 11h30



2€/sortie



03 88 49 58 23



[sportsseniors@molsheim.fr](mailto:sportsseniors@molsheim.fr)

# RANDONNÉE PÉDESTRE

“Un bol d’air garanti !”

Venez découvrir nos sentiers locaux et sommets  
vosgiens lors de nos randonnées pédestres



## Calendrier des sorties :

Sorties 1/2 journée :

**Jeudi 20 février**

*Difficulté : moyenne (intergénérationnelle)*

**Mercredi 5 mars**

*Difficulté : facile*

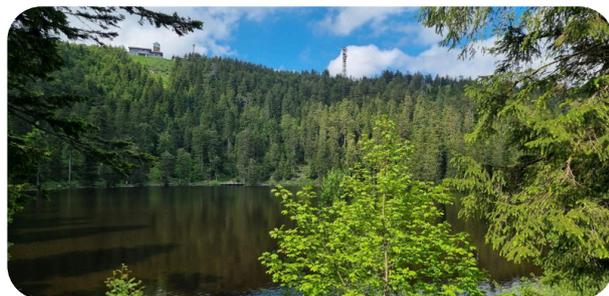
Sorties journée :

**Mardi 15 avril**

*Difficulté : facile (intergénérationnelle)*

**Mardi 13 mai**

*Difficulté : moyenne*



Parking Gymnase Hossenlopp  
Rue des Sports à Molsheim



Sortie 1/2 journée  
9h - 15h  
*(repas tiré du sac)*



Sortie journée  
9h - 18h



14€/sortie



03 88 49 58 23



[sportsseniors@molsheim.fr](mailto:sportsseniors@molsheim.fr)



Trajet en mini bus

Prévoir chaussures de marche et tenue adaptée

# ***SORTIE*** ***BIEN-ÊTRE***

“Le rêve !”

Profitez d'un moment de détente et de calme dans un centre balnéo (spa, sauna, hammam)



## **Calendrier des sorties :**

Sortie 1/2 journée :

**Mardi 25 mars**

*Bains Municipaux de Strasbourg*

Sorties journée :

**Vendredi 25 avril**

*Bad Krozingen*

**Vendredi 23 mai**

*Marche à Roppenheim + Caracalla Therme*



Trajet en mini bus  
Frais d'entrée inclus



Parking Gymnase Hossenlopp  
Rue des Sports à Molsheim



Sortie 1/2 journée  
13h - 18h



Sortie journée  
9h - 18h



35€ : Bains Municipaux  
40€ : Bad Krozingen  
Caracalla



03 88 49 58 23



[sportsseniors@molsheim.fr](mailto:sportsseniors@molsheim.fr)

# ***RENFORCEMENT*** ***MUSCULAIRE***

“Jetzt geht's los !”

Renforcez et tonifiez vos muscles de manière douce et adaptée

## **Calendrier des séances :**

**Pour une question d'organisation, les inscriptions au renforcement musculaire se font désormais par cycle de 4 séances de 14h à 15h ou de 15h à 16h.**



Cycle 1 :

**Jeudi 6 mars**

**Jeudi 13 mars**

**Jeudi 20 mars**

**Jeudi 27 mars**

Cycle 2 :

**Jeudi 15 mai**

**Jeudi 22 mai**

**Jeudi 5 juin**

**Jeudi 12 juin**



Gymnase Hossenlopp  
Rue des Sports à Molsheim



Groupe 1 :  
14h - 15h

**OU**

**Nouveaux créneaux !**



Groupe 2 :  
15h - 16h



12€/cycle de 4 séances



03 88 49 58 23



[sportsseniors@molsheim.fr](mailto:sportsseniors@molsheim.fr)



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

# MARCHE ET BOWLING

"Strike !"

Que diriez-vous d'une petite marche avant de vous défouler lors de parties de bowling ?



## Calendrier des sorties :

**Mardi 8 avril**

*Intergénérationnelle*



Frais d'entrée et location de chaussures inclus



A définir



14h - 18h00



13€/sortie



03 88 49 58 23



[sportsseniors@molsheim.fr](mailto:sportsseniors@molsheim.fr)

# DÉCOUVERTE AÏKIDO

"Tout en douceur"

Venez découvrir l'Aïkido et améliorer votre équilibre, votre mobilité et votre force avec un intervenant du club d'Aïkido de Molsheim



## Calendrier des séances :

**Jeudi 17 avril**

**Jeudi 24 avril**



Jeudi 17 avril : Dojo, Gymnase Atalante, Molsheim

Jeudi 24 avril : Gymnase Hossenlopp, Molsheim



14h30 - 16h



5€/séance



03 88 49 58 23



[sportsseniors@molsheim.fr](mailto:sportsseniors@molsheim.fr)

# PÉTANQUE

"Tu tires ou tu pointes ?"

Adonnez-vous à la pratique de la pétanque en toute convivialité !



## Calendrier des séances :

Mardi 6 mai  
Mardi 20 mai



Stade du Holtzplatz  
Rue des Sports à Molsheim



14h - 16h



2€/séance



03 88 49 58 23



[sportsseniors@molsheim.fr](mailto:sportsseniors@molsheim.fr)

# SORTIE SKI ALPIN

"Tout schuss !"

Partez à l'assaut des pistes vosgiennes !



## Calendrier des sorties :

Jeudi 6 février



Trajet en mini bus  
Prévoir une tenue adaptée  
Possibilité d'emmener son propre matériel



Gymnase Hossenlopp  
Rue des Sports à Molsheim



9h - 18h



14€/sortie  
(hors forfait et location skis)



03 88 49 58 23



[sportsseniors@molsheim.fr](mailto:sportsseniors@molsheim.fr)



**NOUVEAU**

## ***BALADE À VÉLO***



“Achtung bicyclette !”

Venez redécouvrir les alentours de Molsheim par les pistes cyclables...



### Calendrier des sorties :

**Vendredi 4 avril**



Prévoir d'apporter son propre vélo, une tenue adaptée et **son casque obligatoire**



Local Jeunes  
17 Place de l'Hôtel de Ville  
à Molsheim



9h - 15h  
(repas tiré du sac)



2€/sortie



03 88 49 58 23



[sportsseniors@molsheim.fr](mailto:sportsseniors@molsheim.fr)

**NOUVEAU**

## ***BADMINTON***



**BADMINTON**

“Dans le mille !”

Venez tester vos réflexes et votre agilité lors de séances de badminton encadrées par un intervenant du club MOC Badminton de Molsheim



### Calendrier des séances :

**Lundi 10 mars**  
**Lundi 7 avril**



Gymnase Hossenlopp  
Rue des Sports à Molsheim



14h30 - 16h



5€/séance



03 88 49 58 23



[sportsseniors@molsheim.fr](mailto:sportsseniors@molsheim.fr)

**NOUVEAU**

# TESTE TA FORME !

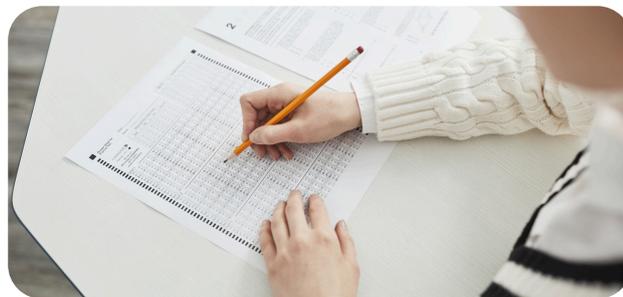
"A vos baskets !"

Grâce à des tests physiques et un questionnaire sur vos habitudes de vie, obtenez un bilan personnalisé de votre condition physique



## Calendrier des séances :

**Vendredi 21 mars**



Parcours de santé  
Rue Ernest Friederich  
Molsheim



9h - 12h



5€/séance



03 88 49 58 23



[sportsseniors@molsheim.fr](mailto:sportsseniors@molsheim.fr)

**NOUVEAU**

# JOURNÉE CANOË

"Oh hisse, oh hisse !"

Venez découvrir la pratique du canoë durant une journée au fil de la Bruche encadrée par un intervenant du club de Molsheim

**Accessible à tous les niveaux !**



## Calendrier des séances :

**Mardi 27 mai**



Local Canoë Kayak  
Bruche Sport Passion  
17 route de Dachstein  
Molsheim



10h - 17h  
(repas tiré du sac)



25€/sortie



03 88 49 58 23



[sportsseniors@molsheim.fr](mailto:sportsseniors@molsheim.fr)



Prévoir de vieilles chaussures fermées et de vieux vêtements légers qui sèchent rapidement

**NOUVEAU**

# ***JEUX COLLECTIFS***



“Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin !”  
Venez découvrir de nouveaux jeux collectifs dans la  
bonne humeur !



## Calendrier des séances :

**Jeudi 27 février**

**Jeudi 3 avril**



Gymnase Hossenlopp  
Rue des Sports à Molsheim



14h30 - 16h



5€/séance



03 88 49 58 23



[sportsseniors@molsheim.fr](mailto:sportsseniors@molsheim.fr)