

SPORTS SÉNIORS

Programme 2025 - Automne/Hiver



Retrouvez l'actualité du Sports Séniors sur :



"Service des Sports Molsheim"

Renseignements et inscriptions :

Office Municipal des Sports Molsheim

03 88 49 58 23

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 :

Mardi 23 septembre

Vendredi 17 octobre

Jeudi 6 novembre

Vendredi 28 novembre

Vendredi 12 décembre



A définir selon la séance



9h30-11h30



2€/sortie

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 :

Mercredi 15 octobre

Difficulté : facile

Vendredi 14 novembre

Difficulté : moyenne

Sortie journée :

Mardi 9 décembre

Difficulté : moyenne



Parking Gymnase Hossenlopp
Rue des Sports à Molsheim



Sorties 1/2 journée

9h-15h

(repas tiré du sac)

Sortie journée

9h-18h

*(repas en auberge non pris
en charge)*



14€/sortie



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 :

Sorties 1/2 journée :

Mardi 28 octobre

Bains Municipaux de Strasbourg

Mardi 2 décembre

Caracalla Therme + Marché de Noël

Sortie journée :

Mardi 18 novembre

Rotherma Gaggenau



Trajet en mini bus
Frais d'entrée inclus



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

"Jetzt geht's los !"

Renforcez et tonifiez vos muscles de manière douce et adaptée

Calendrier des séances :

Les inscriptions au renforcement musculaire se font par cycle de 4 séances



Cycle 1 :

Jeudi 9 octobre

Jeudi 16 octobre

Jeudi 23 octobre

Jeudi 30 octobre

Cycle 2 :

Jeudi 20 novembre

Jeudi 27 novembre

Jeudi 4 décembre

Jeudi 11 décembre



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



Parking Gymnase Hossenlopp
Rue des Sports à Molsheim



Sortie Bains Municipaux

13h-18h

Sortie Caracalla

12h30-22h

Sortie Gaggenau

9h-18h



35€ : Bains Municipaux

40€ : Caracalla et Gaggenau



Gymnase Hossenlopp
Rue des Sports à Molsheim



Groupe 1

14h-15h15

OU

Groupe 2

15h30-16h45

Nouveaux horaires !



12€/cycle de 4 séances

MARCHE ET BOWLING

“Strike !”

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



Calendrier des sorties :

Lundi 27 octobre

*Intergénérationnelle avec
l'Animation Jeunes de Molsheim*



Frais d'entrée et location de chaussures inclus



Skate Park de Molsheim
21 rue de la Commanderie



14h-18h



13€/sortie

BALADE À VÉLO

“Achtung bicyclette !”

Venez redécouvrir Molsheim et ses environs
par les pistes cyclables...



Calendrier des sorties :

Vendredi 24 octobre



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



Parking Gymnase Hossenlopp
Rue des Sports à Molsheim



10h-15h
(repas tiré du sac)



2€/sortie

BADMINTON

"Je l'ai !"

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 3 novembre

Lundi 17 novembre



Gymnase Hossenlopp
Rue des Sports à Molsheim



14h30-16h



5€/séance

TESTE TA FORME !

"A vos baskets !"

Grâce à des tests physiques adaptés et un questionnaire sur vos habitudes de vie, obtenez un bilan personnalisé de votre état de forme



Calendrier des séances :

Vendredi 7 novembre



Stade du Holtzplatz
Rue des Sports à Molsheim



9h-12h



5€/séance

NOUVEAU

LANCER DE FLÉCHETTES



“Dans le mille !”

Améliorez votre agilité et votre précision grâce
aux deux séances de lancer de fléchettes



Calendrier des séances :

Lundi 20 octobre
Lundi 24 novembre



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



14h-16h



2€/séance



Du sport et bien plus encore !



***T-shirts disponibles
à la vente***

Sur commande lors de l'inscription



RENSEIGNEMENTS / INSCRIPTIONS

Office Municipal des Sports Molsheim

Mairie de Molsheim - Bureau 9A

17 place de l'Hôtel de Ville

03.88.49.58.23

sportsseniors@molsheim.fr



Retrouvez l'actualité du Sports Séniors sur :



"Service des Sports Molsheim"