

2026



Programme Janvier - Juin

**Adhésion
15€**



RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

Office Municipal des Sports de 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 20 janvier
Lundi 9 février
Mardi 3 mars
Vendredi 20 mars
Mercredi 8 avril
Mercredi 13 mai
Lundi 1er juin



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 :
Jeudi 19 février
Difficulté : facile
Vendredi 27 mars
Difficulté : facile

Sorties journée :

Vendredi 24 avril

Difficulté : moyenne

Encadrée par le Club Vosgien de Niederbronn-les-Bains

Vendredi 29 mai

Difficulté : moyenne



Parking Gymnase Hossenlopp
Rue des Sports à Molsheim



Sorties 1/2 journée

9h-15h

Sorties journée

9h-18h



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 :

Sortie 1/2 journée :

Mardi 10 mars

Bains Municipaux
de Strasbourg

Sorties journée :
Vendredi 17 avril
Palais Vital Badeparadies*
Mardi 5 mai
Vita Classica Bad Krozingen

* Trajet en bus



Trajet en mini bus
Frais d'entrée inclus



Parking Gymnase Hossenlopp
Rue des Sports à Molsheim



Sortie Bains Municipaux

13h-18h

Sortie Badeparadies

8h-18h

Sortie Bad Krozingen

9h-18h



35€ : Bains Municipaux

60€ : Badeparadies*

40€ : Bad Krozingen

MARCHE ET BOWLING



"Strike !"

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



Calendrier des sorties :

Jeudi 23 avril

Intergénérationnelle avec
l'Animation Jeunes de Molsheim



Skate Park de Molsheim
21 rue de la Commanderie



15h30-18h30



13€/sortie



Frais d'entrée et location de chaussures inclus

RENFORCEMENT MUSCULAIRE



"Jetzt geht's los !"

Renforcez et tonifiez vos muscles de manière douce et adaptée



Calendrier des séances :

Cycle 1 :

Jeudi 22 janvier
Jeudi 29 janvier
Jeudi 05 février
Jeudi 12 février

Cycle 2 :

Jeudi 05 mars
Jeudi 12 mars
Jeudi 19 mars
Jeudi 26 mars
Jeudi 02 avril
Jeudi 09 avril

Cycle 3 :

Jeudi 30 avril
Jeudi 07 mai
Jeudi 21 mai
Jeudi 28 mai
Jeudi 04 juin
Jeudi 11 juin



Gymnase Hossenlopp
Rue des Sports à Molsheim



Groupe 1
14h-15h15

OU



Groupe 2
15h30-16h45



12€/cycle de 4 séances
18€/cycle de 6 séances



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

BALADE À VÉLO



"Achtung bicyclette !"

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



Calendrier des sorties :

Mardi 28 avril



Parking Gymnase Hossenlopp
Rue des Sports à Molsheim



9h-15h
(repas tiré du sac)



2€/sortie

Sortie réservée aux confirmés



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

TESTE TA FORME !



"A vos baskets!"

Obtenez un bilan personnalisé de votre état de forme et une analyse de votre progression



Calendrier des séances :

Vendredi 30 janvier

Vendredi 22 mai



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



Hôtel de la Monnaie
Rue de la Monnaie Molsheim



9h-12h



10€ les 2 séances

**Inscription aux deux séances
obligatoires**

JOURNÉE SKI ALPIN



"Tout schuss!"

Partez à l'assaut des pistes vosgiennes !



Calendrier des sorties :

Mercredi 21 janvier

Mardi 10 février



Parking Gymnase Hossenlopp
Rue des Sports à Molsheim



9h-18h



14€/sortie

(hors forfait et location matériel)



Trajet en mini bus

Prévoir une tenue adaptée

Possibilité d'apporter son propre matériel

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 09 mars

Lundi 27 avril

Lundi 18 mai



Gymnase Hossenlopp
Rue des Sports à Molsheim



14h30-16h



5€/séance

LANCER DE FLÉCHETTES



“Dans le mille !”

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



Calendrier des séances :

Lundi 26 janvier

Lundi 16 février

Intergénérationnelle

Lundi 16 mars



Local Jeunes
17 Place de l'Hôtel de Ville
Molsheim



14h-16h



5€/séance

PÉTANQUE



"Tu tires ou tu pointes ?"

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



Calendrier des séances :

Lundi 13 avril

Intergénérationnelle

Mardi 12 mai



Stade du Holtzplatz
Rue des Sports à Molsheim



14h-16h



2€/séance

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 sorties :

Mercredi 27 mai



Local Canoë Kayak
Bruche Sport Passion
17 route de Dachstein
Molsheim



10h-17h
(repas tiré du sac)



30€/sortie

Obligation savoir nager



Prévoir de vieilles chaussures fermées et des vêtements légers qui sèchent rapidement
Prévoir vêtements de rechange

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"