

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 !"

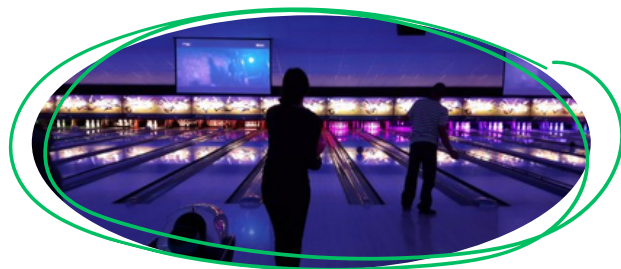
Que diriez-vous d'une petite marche avant de vous défouler lors de parties de bowling ?



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



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



Parking Gymnase Hossenlopp
Rue des Sports à Molsheim



9h-18h



14€/sortie
(hors forfait et location 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 CANOÛ



"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"