

2026



Programme

Adhésion
15€

Septembre - Décembre



RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

Office Municipal des Sports de Molsheim

03.88.49.58.23

sportsseniors@molsheim.fr

MARCHE BALADE

Venez découvrir Molsheim et ses environs !
Profitez de la nature et du grand air lors d'une
balade conviviale



Calendrier des sorties :

Mardi 22 septembre
Vendredi 9 octobre
Vendredi 6 novembre
Mercredi 18 novembre
Mercredi 2 décembre



Accessible à tous
2h de marche tous niveaux



A définir selon la séance



9h30-11h30



3€/sortie

NEW!

MARCHE SPORTIVE

Séance de marche dynamique entrecoupée
d'exercices spécifiques pour progresser et
améliorer son rythme et son endurance



Calendrier des sorties :

Lundi 28 septembre
Mercredi 14 octobre
Vendredi 13 novembre
Vendredi 27 novembre
Mardi 8 décembre



Réservée à des
marcheurs réguliers



A définir selon la séance



9h30-11h30



3€/sortie

NEW!

MARCHE DOUCE

Activité dédiée à la reprise **progressive** de la marche à travers différents exercices **adaptés**



Calendrier des sorties :

Cycle 1 :

Mardi 29 septembre

Mardi 6 octobre

Mardi 13 octobre

Cycle 2 :

Lundi 2 novembre

Lundi 9 novembre

Lundi 16 novembre

Cycle 3 :

Vendredi 4 décembre

Vendredi 11 décembre

Vendredi 18 décembre



Accessible à tous
Activité axée sport santé,
bien-être et écoute



A définir selon la séance



10h00-12h00



10€/cycle de 3 séances

RANDONNÉE PÉDESTRE

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



Réservée à des
marcheurs réguliers



Calendrier des sorties :

Sorties 1/2 journée :

Mardi 27 octobre

Difficulté : facile

Jeudi 19 novembre

Difficulté : moyenne

Sortie journée :

Mercredi 9 décembre

Difficulté : moyenne



Gymnase Hossenlopp
Rue des Sports à Molsheim



Sorties 1/2 journée

9h-15h

Sortie 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 :

Sorties journée :

Vendredi 16 octobre

*Bains Municipaux
de Strasbourg*

Mardi 10 novembre

Palais Vital Badeparadies

Lundi 30 novembre

Caracalla + Marché de Noël



Trajet en mini bus
Frais d'entrée inclus



Gymnase Hossenlopp
Rue des Sports à Molsheim



Sortie Bains Municipaux

13h-18h

Sortie Badeparadies

8h30-20h30

**Sortie Caracalla + Marché
de Noël**

12h30-22h



35€ : Bains Municipaux

55€ : Badeparadies

40€ : Caracalla

MARCHE ET BOWLING

"Strike !"

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



Calendrier des sorties :

Lundi 19 octobre

*Intergénérationnelle avec
l'Animation Jeunes de Molsheim*



Gymnase Hossenlopp
Rue des Sports à Molsheim



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 8 octobre
Jeudi 15 octobre
Jeudi 22 octobre
Jeudi 29 octobre
Jeudi 5 novembre
Jeudi 12 novembre

Cycle 2 :

Jeudi 26 novembre
Jeudi 3 décembre
Jeudi 10 décembre
Jeudi 17 décembre



Accessible et adapté à tous



Gymnase Hossenlopp
Rue des Sports à Molsheim



Groupe 1 OU Groupe 2
14h-15h15 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

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 12 octobre
Lundi 2 novembre
Lundi 7 décembre



Accessible et adapté à tous



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 21 septembre

Vendredi 23 octobre

Intergénérationnelle

Mardi 15 décembre



Accessible et adapté à tous



Local Jeunes

17 Place de l'Hôtel de Ville
Molsheim



14h-16h



5€/séance

NEW!

FOOTBALL EN MARCHANT

"Buuuuut !"

Venez découvrir le football différemment :
ludique et sans contact !



Calendrier des séances :

Mercredi 21 octobre



Accessible et adapté à tous



Gymnase Hossenlopp

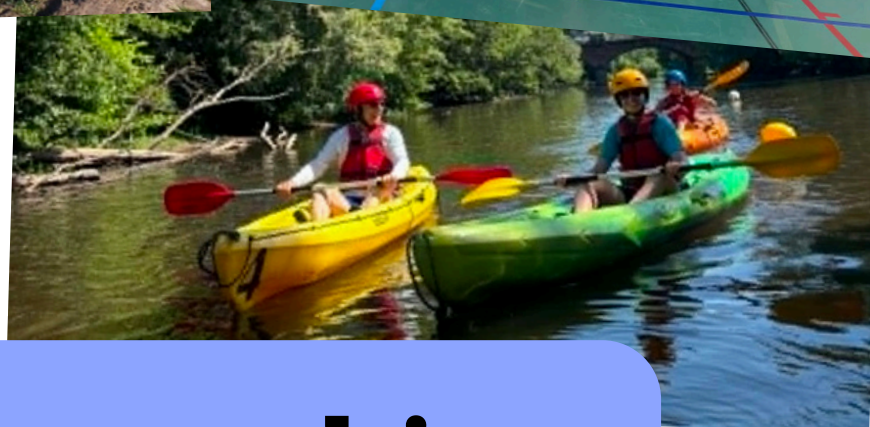
Rue des Sports à Molsheim



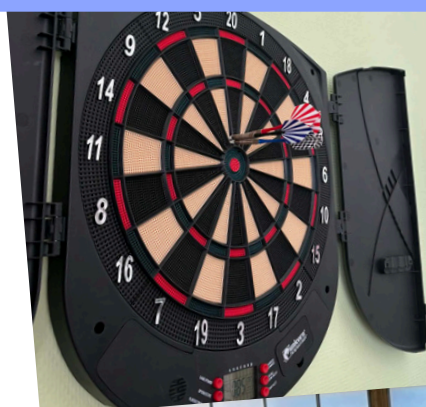
10h-12h



3€/séance



Du sport et bien plus encore !



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"