

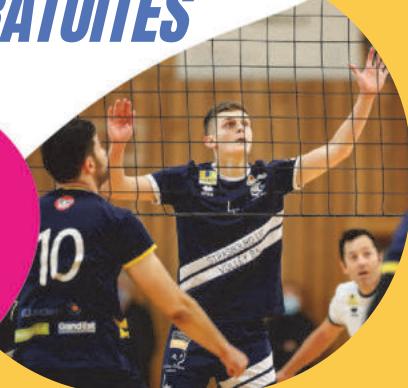


Tous en Forme 2025-2026

ACTIVITÉS SPORTIVES GRATUITES



Du 8 septembre
au 21 juin



Tout le programme sur
www.strasbourg.eu/les-plaines-sportives



Gym & Fitness

Gym séniors + Gymnase Saint Florent ☺ *Mercredi : 17H-18H (séniors)*

Fitness + Gymnase Saint Florent ☺ *Mercredi : 18H15-19H45 (tous niveaux)*

Initiation agrès sportifs + Parking de la Kibitzenau ☺ *Jeudi : 16H15-17H15 (tous niveaux)*

Gym séniors + Centre Sportif Sud ☺ *Vendredi : 14H-16H (séniors)*

Gymnastique d'entretien + Gymnase Sturm ☺ *Samedi : 9H-10H15 (tous niveaux)*

Fitness + Gymnase Marcelle Cahn ☺ *Dimanche : 10H30-12H (adultes)*

Fit'marche + Gymnase Jacqueline ☺ *Dimanche : 14H30-16H30 (tous niveaux)*

Stretching + Maison Parc des Sports ☺ *Dimanche : 17H-18H (adultes-séniors)*

Marche & Sports natures

Marche Nordique + Parking de la Kibitzenau ☺ *Mardi : 14H-16H (tous niveaux)*

Marche Nordique + Parking de la Kibitzenau ☺ *Jeudi : 14H30-16H (tous niveaux)*

Fit'marche + Parc de la Citadelle ☺ *Jeudi : 14H30-16H (tous niveaux)*

Marche Nordique + Parc de la Citadelle ☺ *Vendredi : 9H30-11H30 (tous niveaux)*

Marche Nordique + Gymnase Sturm ☺ *Samedi : 10H30-11H45 (tous niveaux)*

Pratiques douces (dès le 5 octobre)

Qi Gong + Gymnase Reuss 2 ☺ *Lundi : 10H-11H (confirmé)*

Qi Gong + Gymnase Reuss 2 ☺ *Lundi : 11H-12H (tous niveaux)*

Pilates + Salle Saint Joseph ☺ *Lundi : 12H30-13H30 (tous niveaux)*

Somundo + Hall Jean-Nicolas Muller ☺ *Mardi : 12H30-13H30 (tous niveaux)*

Remise en forme + Gymnase Ronde ☺ *Jeudi : 12H30-13H30 (tous niveaux)*

Tai Chi + Gymnase Jacqueline ☺ *Vendredi : 12H30-13H30 (tous niveaux)*

Qi Gong + Gymnase Bon Pasteur ☺ *Dimanche : 10H-12H (05/10/25-14/12/25) et (22/03/25-17/05/26)*

Somundo + Gymnase Bon Pasteur ☺ *Dimanche : 10H-12H (05/10/25-14/12/25) et (03/05/26-25/06/26)*

Tai Chi + Gymnase Bon Pasteur ☺ *Dimanche : 10H-12H (11/01/26-15/03/26) et (24/05/26-21/06/26)*



Badminton (dès le 29 septembre)

Badminton + Gymnase Guynemer ☺ *Mercredi : 18H-20H (tous niveaux)*

École de vélo (dès le 29 septembre)

École Vélo adulte + Parc du Heyritz ☺ *Lundi : 12H-14H (débutant)*

École Vélo adulte + Parc du Heyritz ☺ *Mardi : 14H-16H (débutant)*

Sports collectifs

Multi-Activités + Gymnase Jacqueline ☺ *Lundi : 18H-19H30 (tous niveaux)*

Futsal + Gymnase Solignac ☺ *Jeudi : 18H-20H (tous niveaux)*

Multisport + Gymnase Solignac ☺ *Dimanche : 14H-16H (ado filles)*

Futsal + Gymnase Solignac ☺ *Dimanche : 16H30-19H (ado garçons)*

Basket & futsal + Préau & Gymnase Jacqueline ☺ *Dimanche : 14H-16H (jeunes)*

Basket & futsal + Préau & Gymnase Jacqueline ☺ *Dimanche : 17H-19H (adultes)*

Sports famille

Multi-Activités + Gymnase Sturm ☺ *Dimanche : 10H-12H30 (parents-enfants)*

Sport famille + Gymnase Reuss 1 ☺ *Dimanche : 10H-12H30 (parents-enfants)*





**Inscription obligatoire sur
demarches.strasbourg.eu/sport/tous-en-forme**



**Direction des sports
Service Vie sportive
03.68.98.51.09**