



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)*
Sonmundo + Hall Jean-Nicolas Muller ⌚ *Mardi : 12H30-13H30 (tous niveaux)*
Remise en forme + Gymnase Rotonde ⌚ *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)*
Sonmundo + 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