

### Planning des séances du 02 Janvier au 18 Février 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h – 10h15 Bien-être Balade Nordique Orangerie	8h45 – 10H Bien-être Lingolsheim	9h – 10h15 Bien-être Orangerie	8h45 – 10h15 Top-Forme Lingolsheim	9h – 10h et 10h - 11h Bien-être Orangerie	9h – 10h45 Top-Forme Balade Nordique Oberhausbergen
9h – 10h30 Top-Forme Balade Nordique Orangerie	10h – 11h30 Top-Forme Lingolsheim	9h30 – 11h Top-Forme Orangerie	9h – 10h15 Bien-être Heyritz	9h – 10h et 10h - 11h Top-Forme Orangerie	11h – 11h45 Initiation Oberhausbergen
10H15 - 11h30 Bien-être Orangerie		11h – 11h45 Initiation Orangerie	10h15 – 11H30 Bien-être Lingolsheim	11H - 12h Santé Orangerie	
	18h30 – 19h30 Top-Forme Cardio Citadelle ou Schiltigheim	14h – 16h Top-Forme Balade Nordique Itinérante*	18h30 - 19h 30 Top-Forme Cardio Orangerie	14h–15h30 Balade Nordique pour tous Pourtales	
		14h – 16h Bien-être Balade Nordique** Orangerie ou Heyritz			

<b>Nos lieux de rendez-vous pour nos séances hebdomadaires :</b>	<b>Orangerie :</b> dans l'allée centrale devant le manège à voitures	<b>Lingolsheim :</b> parking étang Zimmer, route de Graffenstaden	<b>Citadelle :</b> parking rue de Boston <b>Cardio du mardi :</b> 10/01, 24/01, 07/02	<b>Oberhausbergen :</b> parking en haut de la rue de la Colline	<b>Heyritz :</b> devant le rowing club en face de la passerelle René Burgun
	<b>Parking du Fortin :</b> route de la Wantzenau à La Robertsau		<b>Schiltigheim Espace Européen de l'Entreprise :</b> Parking en face du 23 rue de la Haye, au Rond Point <b>Cardio du mardi : 03/01, 17/01, 31/01, 14/02</b>		

<b>*Nos lieux de rendez-vous pour nos Top-Forme Balade Nordique Itinérante du mercredi à 14h</b>	<b>04 Janvier :</b> Achenheim <b>rdv :</b> Parking stade du canal de la bruche	<b>11 Janvier :</b> Nesselried, Allemagne <b>rdv :</b> Sportplatz	<b>18 Janvier :</b> Mont Sainte-Odile Mur païen sud <b>rdv :</b> P3 Mont Sainte-Odile	<b>25 Janvier :</b> Pont Pflimlin <b>rdv :</b> Parking côté allemand	<b>01 Février :</b> Lingolsheim <b>rdv :</b> à définir
	<b>08 Février :</b> Durbach <b>rdv :</b> Parking Festplatz	<b>15 Février :</b> Mutzig <b>rdv :</b> Parking Auchan, Rue du Mattfeld			

<b>**Nos lieux de rendez-vous pour nos Bien-Être Balade Nordique du mercredi à 14h</b>	<b>04/01, 18/01, 01/02, 15/02 à l'Orangerie, rdv dans l'allée centrale devant le manège à voitures</b>				
	<b>11/01, 25/01, 08/02 au Heyritz, rdv devant le rowing club en face de la passerelle René Burgun</b>				