

Planning ASN67 2024/2025 CYCLE 1 du 2/09/2024 au 19/10/2024

Nouveauté : découvrez les niveaux de difficulté des balades du mercredi

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h – 10h15 Balade Nordique Bien-être + Top-Forme Orangerie	8h45 – 10H Bien-être Lingolsheim	9h – 10h15 Bien-être Orangerie	8h45 – 10h15 Pour Tous Lingolsheim	9h – 10h et 10h - 11h Bien-être Orangerie	9h – 10h45 Balade Nordique** Top-Forme Oberhausbergen
	10h – 11h30 Top-Forme Lingolsheim	9h30 – 11h Top-Forme Orangerie		9h – 10h et 10h - 11h Top-Forme Orangerie	
10H30 - 11h45 Bien-être Orangerie		11h – 11h45 Initiation Orangerie			11h – 11h45 Initiation Oberhausbergen
		11h – 12h Intergénérationnel Orangerie		11h - 12h Santé Orangerie	
		14h – 16h Balade Nordique Itinérante*		14h–15h30 Balade Nordique POUR TOUS Pourtalès	
	18h30 – 19h30 Cardio TOP FORME Oberhausbergen		18h30 – 19h30 Cardio TOP FORME Orangerie Pavillon Joséphine		
Nos lieux de rendez-vous pour nos séances hebdomadaires :	<u>Orangerie :</u> dans l'allée centrale devant le manège à voitures	<u>Orangerie Pavillon Joséphine :</u> devant le pavillon côté jardins	<u>Lingolsheim :</u> parking étang Zimmer, route de Graffenstaden	<u>Portalès :</u> parking ferme Bussièr Strasbourg Robertsau	<u>Oberhausbergen :</u> parking en haut de la rue de la Colline
*Nos lieux de rendez-vous pour nos Balades Nordiques Itinérantes du mercredi à 14h	** 4/09 Scharrachbergheim rdv : 1 rue principale (près restaurant Musculus)	11/09 Réserve naturelle Offendorf * rdv :Parking Le Nautic 4 Route du Port	18/09 Réserve Naturelle Erstein * rdv : Parking terrain de football, rue de la Haye, 67150 Erstein	* 25/09 Gamsheim/Rheinau rdv : Parking du Wake2Wake Ski Nautique, Rößbühlstraße 18, 77830 Bühlertal, Allemagne	*** 2/10 Durbach Allemagne rdv : Parking du Festplatz, 77770 Durbach
	9/10 Village Potiers Soufflenheim 1A Rue de Koenigsbruck, * 67620 Soufflenheim	16/10 Balade des Hérons La Wantzenau * rdv restaurant Il Forchettonne, 25 Quai des Bateliers, La Wantzenau			
** Balade Nordique Top-Forme	Samedi 5/10/2024 à 8h30 : balade longue de 3h au départ de la colline d'Oberhausbergen				
Niveaux de difficulté	* de 0 à 200m DE DENIVELE POSITIF	** de 200m à 400m DE DENIVELE POSITIF	*** de 400m à 600m DE DENIVELE POSITIF		