



# ANIMATIONS SPORTIVES

GRATUIT / TOUT PUBLIC

— PLAINES  
— SPORTIVES

du 7 AVRIL  
au 20 AVRIL



BAGGERSEE  
CITADELLE  
HAUTEPIERRE



**Tout le sport sur un plateau !**

[strasbourg.eu/les-plaines-sportives](http://strasbourg.eu/les-plaines-sportives)

## LUNDI 7 AVRIL

Marche nordique **Adultes et Seniors**

📍 Parking du Baggersee

🕒 14h-16h + prévoir bâtons

Stretching **Adultes et Seniors**

📍 Salle du Baggersee

🕒 16h30-17h30 + prévoir tapis

Multisport **Adultes et Adolescents**

📍 Gymnase Jacquelinee

🕒 18h00-20h00

## MARDI 8 AVRIL

Gym **Seniors**

📍 Maison Parc des Sports HautePierre

🕒 14h-15h

Renforcement musculaire **Adultes**

📍 Maison Parc des Sports HautePierre

🕒 15h-16h + prévoir tapis

Stretching **Adultes et Seniors**

📍 Maison Parc des Sports HautePierre

🕒 16h30-17h30

## MERCREDI 9 AVRIL

Comment utiliser les agrès sportifs ? Explication et démonstration, pour vous aider dans votre pratique libre du sport. Venez et partez quand vous voulez !

📍 Parc de la Bergerie 🕒 9h-10h

📍 Parc des Sports/HautePierre 🕒 10h30-12h

📍 Parc de l'Orangerie 🕒 14h-16h

📍 Parc du Kurgarten 🕒 16h-18h

## JEUDI 10 AVRIL

Randonnée **Adultes et Seniors**

Obersteinbach : "Boucle des 5 Chateaux"

16,5km et dénivelée +/-680m

📍 Grande Mosquée Eyyub Sultan, 6 rue de la Fayette

🕒 8h30-17h

📄 **Inscription obligatoire : Qr Code**

ou <https://forms.gle/3x6ix3CGknSpoovm9>

+ prévoir tenue adaptée - repas tiré du sac



## JEUDI 10 AVRIL

Journée Famille, **Parents/enfants**

📍 Gymnase Solognac

🕒 10h30-11h45 : Football, techniques d'échauffement et exercices de coordinations

🕒 12h00-14h00 : Repas tiré du sac + Jeux de société

🕒 14h00-16h30 : Tournoi de Football

## LUNDI 14 AVRIL

Multisport **Adultes et Adolescents**

📍 Gymnase Jacquelinee

🕒 18h00-20h00

## Mardi 15 AVRIL

📍 Plan d'eau Baggersee

🕒 9h30-11h30 : Marche Vitaboucle **Adultes**

🕒 14h00-17h00 : Animations sportives et ludiques **Tout public** prêt de matériel, Pilates, qi gong, Cross Fit, Yoga, Fitness, etc

📍 Parc de la Citadelle, sous le porche rue de Boston

🕒 9h30-15h30 : Marche Vitaboucle **Adultes** prévoir tenue adaptée - repas tiré du sac

📍 Plaine Sportive de HautePierre

🕒 9h00-17h00 : Raid sportif **Adolescents** places limitées

**Information et inscription :** ali.benatia@strasbourg.eu

## MERCREDI 16 AVRIL

Activités Multisports **Adolescents**

📍 Plaine Sportive de HautePierre

🕒 9h00-12h00 et 14h00-17h00

**Information et inscription :** ali.benatia@strasbourg.eu

## JEUDI 17 AVRIL

Marche culturelle **Adultes et Seniors**

📍 Centre sportif Bon Pasteur, 12Bd Jean Sebastian Bach

🕒 9h30-15h30 + prévoir repas tiré du sac

**Inscription obligatoire :** celine.wendenbaum@strasbourg.eu



Vitaboucle  
Fête ses 10 ans



Téléchargez l'application Vitaboucle et découvrez les 11 parcours sportifs dans la ville