

# LA MULTISPORTS VOUS PROPOSE :

## Gym pleine forme

**LUNDI de 20h à 21h** À partir du 05/09  
Cotisation : Adultes 95 € licence comprise

## Grappling - Ju Jitsu Brésilien - Lutte

**LUNDI de 18h à 21h** À partir du 05/09  
**MERCREDI de 15h à 17h** À partir du 07/09  
**VENDREDI de 18h à 19h45** À partir du 09/09  
Cotisation : Adolescents (de 16 à 18 ans) 100 € - Adultes 180 € licence comprise

## Tennis de table

**MARDI à 19h30** pour les adultes et les jeunes à partir du lycée À partir du 23/08  
Cotisation : Jeunes (-18 ans) 60 € - Adultes 90 € licence comprise

## Qi Gong

**MARDI de 20h15 à 21h45** À partir du 13/09  
Cotisation : 155 € licence comprise

## Gymnastique rythmique

**LUNDI de 17H00 à 19H30** pour le groupe compétition À partir du 05/09  
**LUNDI de 17H00 à 19H00** pour le groupe formation À partir du 05/09  
**JEUDI de 17h00 à 18h30** pour le groupe loisirs limité à 15 À partir du 08/09  
**JEUDI de 17H00 à 19H00** pour le groupe formation À partir du 08/09  
**JEUDI de 18h00 à 20h** pour le groupe compétition À partir du 08/09  
Cotisations : Compétition 135 € avec licence – Formation 120 € - Loisirs (dès le CP) 90 €

## Hatha Yoga

**MERCREDI de 18h30 à 19h45** À partir du 07/09  
Cotisation : 135 €

## Badminton

**MERCREDI de 17h30 à 18h30** pour les enfants À partir du 31/08  
**MERCREDI de 18h30 à 19h30** pour les jeunes À partir du 31/08  
**MERCREDI à 19h30** pour les adultes À partir du 31/08  
Cotisation : Enfants (dès 9 ans) - Jeunes (- de 18 ans) 65 € - Adultes 96 €

## Volley

**JEUDI de 20h30 à 22h30** À partir du 17/08  
Cotisation : Jeunes (dès 14 ans et -18 ans) 60 € - Adultes 75 €

## Tai Ji Quan

**JEUDI de 20h00 à 21h30** À partir du 08/09  
Cotisation : 125 €

## Rando-Marche nordique

### Randonnée pédestre

2 fois par mois le dimanche ou le jeudi en alternance avec la marche nordique

### Marche nordique

**SAMEDI de 9h15 à 11h30** (le point de RDV sera communiqué par courriel)

### Marche nordique loisir & Randonnée

**JEUDI de 9h15 à 11h30** (le point de RDV : parking Espace Culturel et Sportif pour co-voiturage ou bien rdv au point de départ de la marche du jour)

#### Tous les 15 jours, en alternance

Cotisation : Individuelle 20 €

(Cotisation valable pour l'ensemble des activités Rando-Marche nordique, licence et assurance comprises)

## Aéromodélisme Indoor

**MARDI à 17h30** pour les jeunes débutants À partir du 06/09  
**VENDREDI à 19h45** pour les jeunes À partir du 02/09  
**VENDREDI à 20h30** pour les adultes À partir du 02/09  
Cotisation :  
Juniors 1 14/15 ans 85 € environ, licence et inscription SPMC comprise  
Juniors 2 16/17 ans 90 € environ, licence et inscription SPMC comprise  
Adultes 30 €

## Zumbagold : Zumba pour les séniors

**LUNDI de 10h à 11h** À partir du 05/09  
Cotisation : 159 €

## Pilates

**Pilates pour tous : mardi de 11h à 12h** - 189 €/an À partir du 06/09  
**Pilates pour tous : mardi de 12h15 à 13h15** - 189 €/an À partir du 06/09  
**Pilates pour la femme enceinte : lundi de 9h à 9h45** À partir du 05/09  
Carte maternité de 10 cours 150 €

## Stretching postural

**LUNDI de 12h30 à 13h30** À partir du 05/09  
**MARDI de 10h à 11h** À partir du 06/09  
Cotisation : 189 €

## Krav Maga : Self défense

**LUNDI de 18h15 à 19h15** pour les adolescents

À partir du 05/09

**LUNDI de 19h30 à 21h** pour les adultes

À partir du 05/09

Cotisation : Jeunes (de 11 à 15 ans) 170 € licence comprise - Adultes 180 € licence comprise

**Il est OBLIGATOIRE d'avoir une paire de chaussures propre et utilisable UNIQUEMENT dans la salle**

## VENEZ VOUS INSCRIRE

**MARDI 30 AOUT 2022**

**de 18h à 20h30 à l'espace culturel et sportif**

A partir de la 3<sup>ème</sup> inscription pour une même famille, la plus petite des cotisations est gratuite.

A partir de la 4<sup>ème</sup> inscription pour une même famille, la gratuité se fait sur l'inscription la moins chère hors marche-randonnée.

Un médecin sera sur place et pourra établir le certificat médical obligatoire. Il est valable pour 3 ans sous réserve de la conformité des réponses du questionnaire de santé à compléter chaque année

**Chèques-vacances et coupons sport ANCV acceptés**

*En cas de nombre insuffisant de participants à une activité, la MULTISPORTS se réserve le droit de supprimer celle-ci*

Pour tout renseignement : Thierry METZGER, Président

Tél. : 06.30.06.84.31

Site : <http://multisportslipsheim.fr/>

Messagerie : [president@multisportslipsheim.fr](mailto:president@multisportslipsheim.fr)



**MULTISPORTS LIPSHEIM**

Village  
de **Lipsheim**



**DU SPORT  
POUR LE PLAISIR  
OU EN COMPÉTITION**



**PROGRAMME DE LA SAISON  
2022 / 2023**