

# LA MULTISPORTS VOUS PROPOSE :

## Gym pleine forme

**LUNDI de 20h à 21h** À partir du 11/09  
Cotisation : Adultes 95 € licence comprise

## Grappling – Lutte

**LUNDI de 18h30 à 20h30** À partir du 04/09  
**MERCREDI de 15h à 17h FIT Remise en forme** À partir du 06/09  
**VENDREDI de 18h à 19h45** À partir du 08/09  
Cotisation : Adolescents (de 16 à 18 ans) 100 € - Adultes 200 € licence comprise

## Tennis de table

**MARDI à 19h30** pour les adultes et les jeunes à partir du lycée À partir du 22/08  
Cotisation : Jeunes (-18 ans) 60 € - Adultes 90 € licence comprise

## Qi Gong

**MARDI de 20h15 à 21h45** À partir du 12/09  
Cotisation : 155 €

## Gymnastique rythmique

**LUNDI de 17H00 à 19H30** pour le groupe compétition -11 ans À partir du 04/09  
**LUNDI de 17H30 à 20H00** pour le groupe compétition +11 ans À partir du 04/09  
**LUNDI de 17H00 à 19H00** pour le groupe formation À partir du 11/09  
**JEUDI de 17h00 à 18h30** pour le groupe loisirs limité à 15 À partir du 07/09  
**JEUDI de 17H00 à 19H30** pour le groupe formation -11 ans À partir du 07/09  
**JEUDI de 17h30 à 20h00** pour le groupe compétition + 11 ans À partir du 07/09  
Cotisations : Compétition 150 € (Compétition en équipe) ou 180 € (Compétition en équipe et individuel) avec licence - Formation 135 € - Loisirs (dès le CP) 100 €

## Hatha Yoga

**MERCREDI de 18h30 à 19h45** À partir du 06/09  
Cotisation : 135 €

## Badminton

**MERCREDI de 17h30 à 18h30** pour les enfants À partir du 30/08  
**MERCREDI de 18h30 à 19h30** pour les jeunes À partir du 30/08  
**MERCREDI à 19h30** pour les adultes À partir du 30/08  
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 07/09  
Cotisation : 125 €

## Rando-Marche nordique

### Randonnée pédestre

2 fois par mois le dimanche ou le jeudi

### Marche nordique

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

### Marche nordique loisir tous les jeudis

**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) sauf les jours de randonnées.

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 05/09  
**VENDREDI à 19h45** pour les jeunes À partir du 01/09  
**VENDREDI à 20h30** pour les adultes À partir du 01/09  
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 04/09  
Cotisation : 168 €

## Pilates

**Pilates pour tous : mardi de 11h à 12h** - 198 €/an À partir du 05/09  
**Pilates pour tous : mardi de 12h15 à 13h15** - 198 €/an À partir du 05/09

## Stretching postural

**LUNDI de 12h30 à 13h30** À partir du 04/09  
**MARDI de 10h à 11h** À partir du 05/09  
Cotisation : 198 €

## Krav Maga : Self défense

LUNDI de 19h30 à 21h pour les adultes

Cotisation : 180 € licence comprise

À partir du 04/09

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

## VENEZ VOUS INSCRIRE

**MARDI 29 AOUT 2023**

**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 pour les personnes inscrites en compétition si la fédération l'exige. Il est valable 3 ans sous réserve de la conformité des réponses du questionnaire de santé à compléter chaque année

Pour les loisirs, le questionnaire devient la norme. Le certificat médical n'est plus nécessaire si vous répondez par la négative à toutes les questions du questionnaire de santé

**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  
2023 / 2024**