

LA MULTISPORTS VOUS PROPOSE :

Gym pleine forme

LUNDI de 20h à 21h À partir du 09/09

Cotisation : Adultes 95 € licence comprise

Grappling – Lutte

LUNDI de 18h30 à 20h30 À partir du 02/09

MERCREDI de 15h à 17h FIT Remise en forme À partir du 04/09

VENDREDI de 18h à 19h45 À partir du 06/09

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 20/08

Cotisation : Jeunes (-18 ans) 60 € - Adultes 90 € licence comprise

Qi Gong

MARDI de 20h15 à 21h45 À partir du 10/09

Cotisation : 155 €

Gymnastique rythmique

Loisirs à partir de 5 ans (cotisation à 100 €) : Jeudis de 16h30 à 17h30

Coupes formation (cotisation à 135 €) : Lundis de 16h30 à 18h et jeudis de 16h30 à 17h30

Ensemble compétitif régional 10-11 ans (cotisation à 150 €) : Lundis de 16h30 à 18h30 et jeudis de 16h30 à 18h00

Ensemble compétitif duo fédéral - 13 ans (cotisation à 150 €) : Lundis de 17h à 19h et jeudis de 17h à 19h30

Ensemble compétitif régional - 17 ans (cotisation à 150 €) : Lundis de 18h à 19h50 et jeudis de 18h à 20h20

Individuel + ensemble compétitif (cotisation à 180 €) : Lundis et jeudis pour l'ensemble Vendredis de 17h à 19h30 pour l'individuel (uniquement de début septembre à mi-décembre). Début des cours à partir du 26 août.

Hatha Yoga

MERCREDI de 18h45 à 20h00 À partir du 04/09

Cotisation : 135 €

Badminton

MERCREDI de 17h30 à 18h30 pour les enfants À partir du 28/08

MERCREDI de 18h30 à 19h30 pour les jeunes À partir du 28/08

MERCREDI à 19h30 pour les adultes À partir du 28/08

Cotisation : Enfants (dès 9 ans) - Jeunes (- de 18 ans) 70 € - Adultes 100 €

En attendant les inscriptions du 3 septembre, la séance du 28/8 est ouverte pour tester

Volley

JEUDI de 20h30 à 22h30

Cotisation : Jeunes (dès 14 ans et -18 ans) 60 € - Adultes 75 €

À partir du 22/08

Tai Ji Quan

JEUDI de 20h00 à 21h30

Cotisation : 125 €

À partir du 05/09

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 03/09

VENDREDI à 19h45 pour les jeunes

À partir du 06/09

VENDREDI à 20h30 pour les adultes

À partir du 06/09

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 10h30 à 11h30

À partir du 16/09

Cotisation : 168 €

Pilates

Pilates pour tous : mardi de 11h à 12h - 198 €/an

À partir du 17/09

Pilates pour tous : mardi de 12h15 à 13h15 - 198 €/an

À partir du 17/09

Stretching postural

LUNDI de 12h15 à 13h15

À partir du 16/09

MARDI de 10h à 11h

À partir du 17/09

Cotisation : 198 €

Krav Maga : Self défense

LUNDI de 19h30 à 21h pour les adultes
Cotisation : 200 € licence et T-Shirt compris

À partir du 02/09

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

VENEZ VOUS INSCRIRE

MARDI 03 septembre 2024
de 18h à 20h30 à l'espace culturel et sportif

A partir de la 3^{ème} inscription pour une même famille (vivant sous le même toit), la plus petite des cotisations est gratuite.

A partir de la 4^{ème} inscription pour une même famille (vivant sous le même toit), 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



MULTISPORTS LIPSHEIM

Village
de **Lipsheim**



DU SPORT
POUR LE PLAISIR
OU EN COMPÉTITION



PROGRAMME DE LA SAISON
2024 / 2025