

LA MULTISPORTS VOUS PROPOSE :

Gym pleine forme

LUNDI de 20h à 21h

Cotisation : Adultes 95 €

À partir du 08/09

Grappling – Lutte

LUNDI de 18h30 à 20h30

MERCREDI de 15h à 17h FIT Remise en forme

VENDREDI de 18h à 19h45

Cotisation : Adolescents (de 16 à 18 ans) 100 € - Adultes 200 € licence comprise

À partir du 01/09

À partir du 03/09

À partir du 05/09

Tennis de table

MARDI à 19h30 pour les adultes et les jeunes à partir du lycée

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

À partir du 19/08

Qi Gong

MARDI de 20h15 à 21h45

Cotisation : 155 €

À partir du 16/09

Gymnastique rythmique

- Loisirs (cotisation 100 €) : les jeudis de 16h30 à 17h30
- Loisirs compétitives (cotisation 115 €) : les lundis ou jeudis de 16h30 à 18h
- Coupes formation (cotisation 135 €) : les lundis et jeudis de 16h30 à 18h
- Ensembles compétitifs (cotisation 150 €) : nous contacter pour les horaires
- Individuelles (cotisation 150 €) : les vendredis de 17h à 19h30
- Ensembles + individuelles compétitives (cotisation 180 €)

Début des cours à partir du 15 septembre.

Hatha Yoga

MERCREDI de 18h30 à 20h00 (Ouverture des portes 18h15)

Cotisation : 135 €

À partir du 03/09

Badminton

MERCREDI de 17h30 à 18h30 pour les enfants

MERCREDI de 18h30 à 19h30 pour les jeunes

MERCREDI à 19h30 pour les adultes

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

En attendant les inscriptions du 3 septembre, la séance du 27/8 est ouverte pour tester

À partir du 27/08

À partir du 27/08

À partir du 27/08

Volley

JEUDI de 20h30 à 22h30

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

À partir du 21/08

Tai Ji Quan

JEUDI de 20h00 à 21h30

Cotisation : 125 €

À partir du 04/09

Rando-Marche nordique

Randonnée pédestre

2 fois par mois le dimanche ou le jeudi

Marche nordique les samedis de 9h15 à 11h30

Marche nordique loisir tous les jeudis de 9h15 à 11h30

Cotisation : Individuelle 20 €

(Pour toute ces activités, les points de RDV du covoiturage et du départ de la marche vous seront communiqués par courriel)

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

Aéromodélisme Indoor

MARDI à 17h30 pour les jeunes débutants

VENDREDI à 19h45 pour les jeunes

VENDREDI à 20h30 pour les adultes

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 €

À partir du 02/09

À partir du 05/09

À partir du 05/09

Zumbagold : Zumba pour les séniors

LUNDI de 10h30 à 11h30

Cotisation : 168 €

À partir du 08/09

Pilates

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

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

À partir du 09/09

À partir du 09/09

Stretching postural

LUNDI de 12h15 à 13h15

MARDI de 10h à 11h

Cotisation : 198 €

À partir du 08/09

À partir du 09/09

Krav Maga : Self défense

LUNDI de 19h30 à 21h pour les adultes

Cotisation : 200 € licence et T-Shirt compris

À partir du 01/09

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

VENEZ VOUS INSCRIRE

MARDI 02 septembre 2025

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), se rapprocher du président.

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

Modes de paiement :

- Chèque
- PAYASSO : <https://www.payasso.fr/multisports-lipsheim/inscriptions>
- Chèques-vacances et coupons sport ANCV acceptés

LA MULTISPORTS REVERSERA 1 EURO PAR INSCRIPTION EN SOUTIEN A L'ACTION OCTOBRE ROSE

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
2025 / 2026**