



Tous en Forme 2026-2027

*ACTIVITÉS SPORTIVES
GRATUITES*

Du 7 septembre
au 20 juin



crédit photo Eurometropole de Strasbourg



Tout le programme sur
www.strasbourg.eu/les-plaines-sportives



Gym & Fitness

Gym séniors	+ Gymnase Saint Florent	🕒 Mercredi : 17H-18H (séniors)
Fitness	+ Gymnase Saint Florent	🕒 Mercredi : 16h-16h45 (adolescents 11-17ans)
Fitness-Cardio	+ Gymnase Saint Florent	🕒 Mercredi : 18H15-19H45 (tous niveaux)
Gym séniors	+ Centre Sportif Sud	🕒 Vendredi : 14H-16H (séniors)
Gymnastique d'entretien	+ Gymnase Sturm	🕒 Samedi : 9H-10H15 (tous niveaux)
Fitness	+ Maison Parc des Sports	🕒 Dimanche : 10H30-11H30 (adultes)
Stretching	+ Maison Parc des Sports	🕒 Dimanche : 17H-18H (adultes-séniors)

Marche & Sports natures

Marche Nordique	+ Parking de la Kibitzenau	🕒 Mardi : 14H-16H (tous niveaux)
Marche Nordique	+ Parking de la Kibitzenau	🕒 Jeudi : 14H30-16H (tous niveaux)
Fit'marche	+ Parc de la Citadelle	🕒 Jeudi : 14H30-16H (tous niveaux)
Marche Nordique	+ Parc de la Citadelle	🕒 Vendredi : 9H30-11H30 (tous niveaux)
Marche Nordique	+ Gymnase Sturm	🕒 Samedi : 10H30-11H45 (tous niveaux)
Fit'marche	+ Gymnase Jacqueline	🕒 Dimanche : 14H30-16H (adultes)

Pratiques douces (dès le 20 septembre 2026)

Qi Gong	+ Gymnase Reuss 2	🕒 Lundi : 10H-11H (confirmé)
Qi Gong	+ Gymnase Reuss 2	🕒 Lundi : 11H-12H (tous niveaux)
Pilates	+ Salle Saint Joseph	🕒 Lundi : 12H30-13H30 (tous niveaux)
Sonmundo	+ Hall J-N Muller	🕒 Mardi : 12H30-13H30 (tous niveaux)
Remise en forme	+ Gymnase Rotonde	🕒 Jeudi : 12H30-13H30 (tous niveaux)
Tai Chi	+ Gymnase Jacqueline	🕒 Vendredi : 12H30-13H30 (tous niveaux)
Qi Gong	+ Gymnase Bon Pasteur	🕒 Dimanche : 10H-11H (du 20/09/26 au 22/11/26 et du 07/02/27 au 11/04/27)
Sonmundo	+ Gymnase Bon Pasteur	🕒 Dimanche : 10H-11H (du 29/11/26 au 11/04/27)
Yoga	+ Gymnase Bon Pasteur	🕒 Dimanche : 10H-11H (du 29/11/26 au 30/01/27 et du 09/05/27 au 27/06/27)
Tai Chi	+ Gymnase Bon Pasteur	🕒 Dimanche : 10H-11H (du 20/09/26 au 22/11/26 et du 09/05/27 au 27/06/27)

Badminton

Badminton + Gymnase Guynemer

🕒 *Mercredi : 18H-20H (tous niveaux)*

École de vélo (à partir du 21/09/26)

École Vélo adulte + Gymnase du Heyritz

🕒 *Lundi : 12H-14H (débutant)*

École Vélo adulte + Gymnase du Heyritz

🕒 *Mardi : 14H-16H (débutant)*

Sports collectifs

Multi-Activités + Gymnase Jacqueline

🕒 *Lundi : 18H-19H30 (tous niveaux)*

Futsal + Gymnase Solignac

🕒 *Jeudi : 18H-20H (tous niveaux)*

Multisport + Gymnase Solignac

🕒 *Dimanche : 14H-16H (ado filles)*

Futsal + Gymnase Solignac

🕒 *Dimanche : 16H30-19H (ado garçons)*

Basket & futsal + Gymnase Jacqueline

🕒 *Dimanche : 14H-16H (jeunes)*

Basket & futsal + Gymnase Jacqueline

🕒 *Dimanche : 17H-19H (adultes)*

Sports famille

Sport famille + Gymnase Fischart

🕒 *Dimanche : 10H-12H30 (parents-enfants)*





crédit photo Eurométropole de Strasbourg



Inscription obligatoire sur
demarches.strasbourg.eu/sport/tous-en-forme



Direction des sports
Service Vie sportive
03.68.98.51.09