

MARCHE Santé



avec Christel Sport Santé

MERCREDI de 14h à 15h

Marche et petits exercices en douceur pour gagner en bien-être physique et mental, et réhabituer petit à petit son corps à l'effort.

Cotis. annuelle 70 € + 20 € carte membre
A partir du 7 septembre
Renseignements au 07 83 14 12 29

SPORT SANTE RÉENTRAÎNEMENT À L'EFFORT

Ateliers renforcement musculaire / Cardio
Activité physique variée et adaptée à toutes les pathologies. Pratique sécurisée et progressive.

avec Christel Sport Santé
avec ou sans ordonnance

VENDREDI de 10h à 11h

Cotisation annuelle 70 € + 20 € carte membre
A partir du 2 septembre - Renseignements au 07 83 14 12 29



SPORT SANTE

pour tous avec Sandra

PRESCRIMOUU
labellisé m@uv

Activité physique douce au sol ou avec gros ballon qui permet de renforcer les muscles posturaux profonds, grâce au contrôle du mouvement et à la respiration spécifique. Permet de corriger les mauvaises postures pour diminuer le mal de dos.

VENDREDI de 19h à 20h

Cotisation annuelle 140 € + 20 € carte membre
à partir du 9 septembre - Renseignements au 06 88 75 76 42

LIEU

Toutes les activités se déroulent 1 rue de Thann à Mulhouse ou en extérieur

CARTE DE MEMBRE

La carte de membre de 20€ se prend une seule fois pour la saison quel que soit le nombre d'activités pratiquées

COTISATION ANNUELLE

La première activité est à tarif plein (voir détail par activité) ; les activités supplémentaires sont à demi-tarif (la réduction sera appliquée sur l'activité la moins chère) ; possibilité de payer en 3x sans frais, sur 3 mois

CERTIFICAT MEDICAL

Pour les pratiques sportives, un certificat médical de non-contre-indication à la pratique sera demandé



Merci à notre partenaire

Avenue François Mitterand - 68200 MULHOUSE
Tél. 03 89 59 26 63 / squash3000@wanadoo.fr

Association sportive
« LA MULHOUSE 1875 »



PROGRAMME 2022 / 2023

UNE SEANCE D'ESSAI
OFFERTE



Activités de

SPORT et BIEN-ETRE

pour tous



Les dates de reprise sont indiquées sous réserve des préconisations sanitaires Covid 19 du gouvernement. En cas d'arrêt des activités en salle par décret gouvernemental, les cours seront assurés en distanciel si possible.

Sophrologie-Relaxation pour seniors (ateliers gratuits)

Venez découvrir ou redécouvrir des techniques agissant à la fois sur le corps et l'esprit. Vous pratiquerez la respiration consciente, la détente musculaire et mentale, des techniques de visualisation pour développer un état de bien-être au quotidien. Ceci dans une ambiance conviviale et bienveillante.

MERCREDI de 9h30 à 11h30 avec Angélique MACNAR
les 08/02- 08/03- 22/03- 05/04- 03/03- 17/03- 31/03- 14/06- 28/06- 05/07
Renseignements et inscription au 03 89 81 49 95



SOPHROLOGIE - RELAXATION ENERGETIQUE



Gestion du stress avec la Sophrologie-Relaxation, mais pas que ... huiles essentielles, relaxation coréenne, digipuncture, automassages, seront au RDV pour un cocktail « sérénité » garanti ...

MERCREDI de 18h30 à 20h avec Angélique

Séance Découverte gratuite le 14/09 - inscrivez-vous !

Puis 28/09, 19/10, 16/11, 14/12, 25/01, 08/02, 15/03, 12/04, 24/05, 28/06
Cotis. Ann. 140€ +20 € carte de membre - Renseignements au 03 89 81 49 95

Méditation sonore aux bols tibétains

Les ondes sonores des bols tibétains vous amèneront vers une relaxation profonde propice à la méditation pour favoriser le bien-être et diminuer les émotions négatives.

MERCREDI de 19h à 20h avec Aloisia et Francis

Première séance gratuite - inscription au 06 52 42 08 49

Les 14/09- 12/10 -09/11 -07/12 -11/01 -15/02 -8/03 -5/04 -10/05 -14/06
Cot. annuelle 140€ + 20€ carte de membre



Integral yoga

Unification entre l'Esprit, le Corps et l'Ame

avec Shradha Claire *Diplômée internationale de yoga*

MARDI ou JEUDI de 9h30 à 11h15

à partir du 13 septembre

Cotis. annuelle 140€ + 20€ carte de membre - Renseignements au 06 61 59 20 87

TARIF: 1ère activité tarif plein, 50% sur les activités suppl. + 20€ de carte de membre
(la réduction est appliquée sur l'activité la moins chère)

Réveille ta tête !

Faire travailler ses neurones par des exercices et des jeux simples. Rencontre, dialogue et convivialité.

MERCREDI de 10h à 11h30 avec Sabine

Cotisation annuelle 80€ + 20 € carte de membre
les 14/09- 21/09- 05/10- 19/10- 09/11- 23/11- 07/12- 14/12- 04/01-
18/01- 01/02- 01/03- 15/03- 29/03- 12/04- 10/05- 24/05- 07/06-
21/06- 05/07 - Renseignements au 06 62 85 93 31



MARCHE NORDIQUE

Marche accélérée avec des bâtons faisant travailler 80% des muscles, se pratiquant été comme hiver à tout âge, plus douce que la course à pied du fait de la répartition de l'effort entre les jambes et les bras.

MERCREDI de 9h à 11h avec Fabien à partir du 7 septembre

Cotisation annuelle 15 € + 20 € carte de membre
Renseignements au 06 85 30 24 88 *pour connaître le lieu de RDV*

GLOBAL GYM

Cours global et varié :
cardio, renforcement musculaire et étirements

MARDI de 19h à 20h30 avec Sandra

Cotisation annuelle 140 € + 20 € carte de membre
A partir du 6 septembre - Renseignements au 06 88 75 76 42



GYM SENIORS

Renforcement musculaire et étirements adaptés, travail de la mémoire, de la coordination et de l'équilibre

avec Sandra

LUNDI de 9h à 10h ou 10h15 à 11h15

Cotisation annuelle 70 € + 20 € carte membre
A partir du 5 septembre - Renseignements au 06 88 75 76 42



au 1 rue de Thann 68200 Mulhouse Dornach - parking à l'arrière

rejoignez-nous sur

facebook

« ASSOC LA MULHOUSE » !

la suite ...