

GYM SENIORS

avec Sandra



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

**LUNDI de 9h à 10h
ou 10h15 à 11h15**

Cotisation annuelle 70 € + 20 € carte membre

A partir du 6 septembre - Renseignements au 06 88 75 76 42

SPORT SANTE RÉENTRAÎNEMENT À L'EFFORT

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 10 septembre - Renseignements au 07 83 14 12 29



SPORT SANTE

pour tous avec Sandra

PRESCRI
m@uv

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

VENDREDI de 19h à 20h

Cotisation annuelle 140 € + 20 € carte membre

à partir du 10 septembre - Renseignements au 06 88 75 76

LIEU

Toutes les activités se déroulent 1 rue de Thann à Mulhouse

CARTE DE MEMBRE

La carte de membre de 20€ se prend une seule fois pour la saison quelque 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 consécutifs

CERTIFICAT MEDICAL

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

CONDITIONS SANITAIRES

Nous vous accueillerons avec toutes les précautions sanitaires préconisées : port du masque lors des déplacements dans la salle, pas de vestiaire (venir en tenue), gel hydro alcoolique à disposition, distanciation d'au moins 1m entre chacun, désinfection systématique des points de contact



Merci à notre partenaire

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

Association sportive
« LA MULHOUSE 1875 »



PROGRAMME 2021 / 2022

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.

QI GONG et Méditation avec Joffrey REYMOND

Le Qi Gong est une forme de méditation composée d'un ensemble d'exercices qui conjuguent mouvements lents, prise de conscience de son véritable centre de potentiel. C'est un véritable art de vivre qui nous apprend à cultiver au quotidien, le "DAO" ou vertu, pour permettre de maintenir un équilibre indispensable à une vie spirituelle, psychique et physique harmonieuse.

LUNDI de 19h à 20h

à partir du 13 sept. - Cotisation annuelle 140 €+20€ carte de membre
Renseignements au 06 22 03 08 47



LA SOPHROLOGIE AU SERVICE DE L'ESTIME DE SOI

- 1- Savoir gérer son stress et se ressourcer pour mieux vivre l'instant présent
- 2- Apprendre à gérer ses émotions & sentiments pour oser exprimer ses besoins
- 3- Renforcer l'image que l'on a de Soi pour développer l'estime de Soi

MERCREDI de 18h30 à 20h avec Angélique

Séance Découverte gratuite le 15/09 - inscrivez-vous !

Puis 29/09 -13/10 -10/11 -8/12 -5/01 -2/02 -2/03 -6/04 -4/05 -1/06 -29/06
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 22/09- 6/10 -27/10 -17/11 -15/12 -12/01 -9/02 -9/03 -13/04 -11/05 -8/06 -6/07
Cot. annuelle 140€ + 20€ carte de membre OU 15€ la séance + 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 14 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)

MEMOIRE VIVE

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

A partir du 15 septembre - 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 1er septembre

Cotis. annuelle 10 € + 20 € carte de membre

Renseignements au 06 85 30 24 88 pour connaître le lieu de RDV

GLOBAL GYM

Renforcement musculaire global par toutes les techniques de Fitness



MARDI de 19h à 20h30 avec Sandra

à partir du 7 septembre

Cotisation annuelle 140 € + 20 € carte de membre - Renseignements au 06 88 75 76 42

CARDIO MIX Fitness

Mix cardio efficace, simple et ludique !
Développement de l'endurance, de la résistance,
de la force et du dépassement de soi.



JEUDI de 19h à 20h30 avec Jean-René

Cotisation annuelle 140 € + 20 € carte de membre

Renseignements au 06 98 73 39 69

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

rejoignez-nous sur

facebook

« ASSOC LA MULHOUSE » !

la suite ...