

Association sportive « LA MULHOUSE 1875 »



LIEU

toutes nos activités se déroulent au 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.

PRECAUTIONS 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



Programme d'Activités Saison 2020 / 2021

**UNE SEANCE
D'ESSAI
GRATUITE**

i Les dates de reprise sont indiquées sous réserve des préconisations sanitaires Covid 19 du gouvernement

Chacun son style...mais

TOUS EN FORME !



GYM SENIORS

avec Sandra

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

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

Cotisation annuelle 70 € + 20 € carte membre

A partir du 14 septembre - Renseignements au 06 88 75 76 42



NEI GONG QI GONG avec Colette

Nei Gong est le terme chinois ancien qui désignait le travail interne de l'énergie. Il s'agit d'exercices profonds et subtils. Par le mouvement, la respiration et l'intention, il dénoue et libère les plans physique, émotionnel et mental.

LUNDI 19h à 20h15 et/ou VENDREDI 8h45/10h

Cotisation annuelle 140 € + 20 € carte de membre

Renseignements au 06 78 29 77 31 - à partir du 14 septembre



MARDI de 19h à 20h30
avec Sandra

GLOBAL GYM

Renforcement musculaire global
par toutes les techniques
de Fitness

à partir du 15 septembre

Cotisation annuelle 140 € + 20 € carte de membre

Renseignements au 06 88 75 76 42



MARCHE NORDIQUE



MERCREDI
de 9h à 11h

avec Fabien à partir du 9 septembre

Cotis. annuelle 10 € + 20 € carte de membre

Renseignements au 06 85 30 24 88 *pour lieu de RDV*

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.

SOPHROLOGIE - RELAXATION ENERGETIQUE

Respiration complète relaxante, détente du corps & de l'esprit, gestion du stress, meilleure concentration, équilibre des émotions, vision positive, centrage.

MERCREDI de 18h30 à 20h avec Angélique

Séances Découverte gratuites les 16/09 et 30/09 - inscrivez-vous !

Puis 07/10- 04/11- 09/12- 13/01- 10/02- 17/03- 21/04- 26/05- 16/06- 07/07

Cotisation annuelle 140€ + 20 € carte de membre - Renseignements au 03 89 81 49 95



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)



Integral yoga

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

MARDI 9h30/11h30

JEUDI 9h30/11h30

JEUDI 19h30/21h00

avec Shradha Claire
Diplômée internationale de yoga
A partir du 15 septembre

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

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 obligatoire au 06 52 42 08 49

Dates 14/10 -28/10 -18/11 -16/12 -20/01 -17/02 -10/03 -14/04 -5/05 -2/06 -30/06

Cot. annuelle 140€ + 20€ carte de membre OU 15€ la séance + 20€ carte de membre



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 18h30 à 19h15

Cotisation annuelle 140 € + 20 € carte de membre

A confirmer - Renseignements au 06 88 75 76 42

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 16 septembre - Renseignements au 06 62 85 93 31



Mulhouse
Sport Santé

PRESCRI'
m@JUV

Remise en forme / réentraînement à l'effort (sur ordonnance)
le VENDREDI de 18h45 à 19h45

A partir du 18/09 - Cotisation annuelle 70 € + 20€ carte de membre

Renseignements au 06 88 75 76 42

**VOUS SOUFFREZ
DE MALADIES
CHRONIQUES* ?**

Vous voulez améliorer votre santé et votre condition physique ? Prescri'mouv est un dispositif régional qui facilite la pratique d'activité physique et sportive en toute sécurité sur prescription médicale.

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

rejoignez-nous sur

facebook

« ASSOC LA MULHOUSE » !