

## DO-IN (automassages)

Proche du Shiatsu, cette technique japonaise d'automassages par pression, friction et étirement au niveau des points d'acupuncture vous permettra de vous recentrer, de vous détendre et de mobiliser votre énergie.



Un **MARDI** sur deux de 12h30 à 13h30 avec Florence

A partir du 12 septembre - cotisation annuelle 140 € + 20 € carte membre

Renseignements au 06 78 08 13 71

## 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 100 € + 20 € carte membre

A partir du 1er septembre - Renseignements au 07 83 14 12 29



SPORT SANTE

pour tous avec Sandra

PRESCRIMOV  
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.

**VENDREDI** de 19h à 20h15

Cotisation annuelle 140 € + 20 € carte membre

à partir du 6 octobre - 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 2023 / 2024



Activités de

# SPORT et BIEN-ETRE

pour tous

UNE SEANCE D'ESSAI OFFERTE



## Développement Personnel

Venez colorier et analyser votre mandala

**Vendredi 10 novembre de 14h à 18h avec Angélique**

"Qu'est-ce qui m'empêche de me sentir calme, d'être dans la sérénité"

**Vendredi 22 décembre de 14h à 18h avec Angélique**

"Qu'est-ce qui m'empêche de me donner la première place, de respecter mes besoins ?"

A l'issue de l'atelier vous aurez votre feuille de route pour un travail en développement personnel afin de vous sentir davantage en paix dans votre quotidien et/ou respecter vos besoins.

Inscription et renseignements au 03 89 81 49 95 - Un atelier 75€, les deux 140€ + 20€ carte de membre

<https://www.angelique-macnar.fr/analyse-mandala-munchouse-68740>



## SOPHROLOGIE – RELAXATION ENERGETIQUE

Se sentir en pleine forme tout en se sentant détendu(e) !

Apprendre à harmoniser ses chakras par la Sophrologie et la Relaxation Energétique, permettre à l'énergie de circuler librement dans son corps pour améliorer sa santé et son bien-être, en harmonie avec des huiles essentielles ciblées pour une relaxation dynamique profonde.

**Un MERCREDI par mois de 18h30 à 20h avec Angélique**

les 20/09, 25/10, 22/11, 20/12, 24/01, 21/02, 27/03, 17/04, 22/05, 26/06

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.

**Un MERCREDI par mois de 19h à 20h avec Aloisia et Francis**

Première séance gratuite - inscription et renseignements au 06 52 42 08 49

Les 13/09- 11/10 -08/11 -13/12 -17/01 -14/02 -13/03 -10/04 -15/05 -12/06

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 19 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 11h avec Sabine**

Cotisation annuelle 80€ + 20€ carte de membre

A partir du 20 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 6 septembre

Cotisation annuelle 20€ + 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 12 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 18 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 ...