

Danse à l'Eventail, Gym Douce, Kuduro Fit, Marche Nordique, Méditation, Pilates, QiGong, Relaxation, Sophrologie, Tai chi chuan, Yoga Adulte, Yoga Enfant, Yoga Parent Enfant, Zumba



L'association A Mon Rythme propose des activités physiques pour tous, non compétitives, adaptées aux pratiquants et visant un développement harmonieux du corps et de l'esprit. Les disciplines pratiquées respectent l'intégrité du pratiquant et permettent une amélioration de son équilibre général via notamment une meilleure prise de conscience de son schéma corporel.

## Tarifs 2018/2019

(Droit d'inscription, licence et assurance inclus)

	A l'année	10 séances
Danse à l'éventail -- Gym - Pilates - QiGong - Tai Chi Chuan - Yoga Adulte	270 €	110 €
Yoga Enfant – Yoga Parent Enfant	230 €	95 €
Méditation - Relaxation	190 €	80 €
Marche Nordique	145 €	60 €
Kuduro Fit - Zumba	Consultez notre site internet et notre page Facebook	

Sur inscription, 1<sup>ère</sup> séance d'essai gratuite

Tarif pour 1 cours par semaine (-20% si inscription à 2 cours, -30% si inscription à 3 cours)


Cours du 17 septembre 2018 au 30 juin 2019 (hors vacances scolaires, 33 cours sur l'année)

**Inscription possible en cours d'année, tarif dégressif (nous consulter)**

Matériel disponible sur place (A prévoir : serviette, vêtement confortable, chaussures adaptées, bouteille d'eau)

 &  [www.amonrythme.org](http://www.amonrythme.org)

 [contact@amonrythme.org](mailto:contact@amonrythme.org)

 07 81 78 90 56

# Planning salle Gaia au 11, rue de la mairie à Schiltigheim

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDEDI	SAMEDI	DIMANCHE
8:00 - 9:00 <b>Yoga</b> Véronique					7:30 - 8:30 <b>Yoga</b> Véronique	
9:15 - 10:15 <b>Yoga</b> Véronique	9:30 - 10:30 <b>Sophrologie</b> Maxime	9:00 - 10:00 <b>Yoga</b> Véronique	9:30 - 10:30 <b>QiGong</b> Maxime			9:00 - 10:00 <b>Yoga</b> Véronique
		10:15 - 11:15 <b>Taijiquan</b> Jean-Paul				
	12:15 - 13:15 <b>Taijiquan</b> Maxime	12:15-13:15 <b>QiGong</b> Maxime	12:15-13:15 <b>Sophrologie</b> Maxime	12:30 - 13:30 <b>Yoga</b> Véronique	11:30 - 12:30 <b>Atelier Sophrologie</b> Maxime	
		14:00 - 15:00 <b>Yoga Enfant</b> Anna			14:00 - 15:00 <b>Yoga Enfant</b> Véronique	
14:30 - 15:30 <b>Méthode douce sur chaise</b> Véronique	14:15 - 15:15 <b>Gym Bien être</b> Jean-Paul	15:15 - 16:15 <b>Yoga Doux</b> Véronique				
		16:30 - 17:30 <b>Yoga Parent Enfant</b> Véronique				
17:00 - 18:00 <b>QiGong</b> Jean-Paul		17:45 - 18:45 <sup>(1)</sup> <b>Gym Douce</b> Véronique		18:45 - 19:45 <b>Yoga</b> Véronique		
			20:15-21:15 <b>Sophrologie</b> Maxime	20:00 - 21:00 <b>Méditation - Relaxation</b> Véronique		

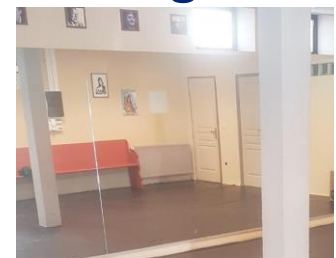


Salle Gaïa – 8 personnes maximum <sup>(1)</sup> suivant disponibilité : nous contacter



# Planning salle au 88, route de Bischwiller à Schiltigheim

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
	9:00 - 10:00 <b>QiGong</b> Anna		
10:45 - 11:45 <b>Gym Douce</b> Véronique	10:30 - 11:30 <b>Danse Eventail</b> Anna	10:30 - 11:30 <b>Pilates</b> Véronique	10:45 - 11:45 <b>Pilates</b> Véronique
19:00 - 20:00 <b>Yoga</b> Véronique			



Salle Estudio El PALO  
(cour intérieure)  
Pilates débutants

# Planning au 31, rue du Vieux Marché au Vin à Strasbourg

Mercredi
17:30 - 18:30 <b>Yoga</b> Véronique

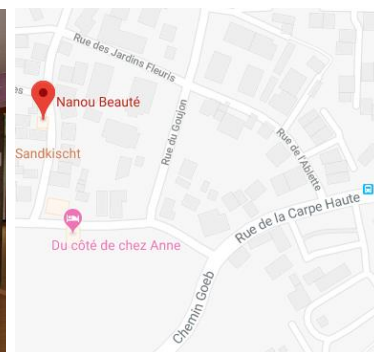
Au centre Yodeepam, salle au 2<sup>ème</sup> étage, 15 personnes maximum

**Yogdeepam**  
Sivananda



# Planning salle Nanou à la Robertsau

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	09:00-10:00 <b>Sophrologie</b> Maxime		10:00 - 11:30 <b>QiGong - Taijiquan</b> Jean-Paul
10:15 – 11:15 <b>Gym Bien être</b> Jean-Paul			18:00 - 19:00 <b>Yoga</b> Véronique
	19:00-21:30 <b>Sophrologie</b> Maxime 1 fois par mois		



**Salle Nanou – 74, rue des Jardiniers 67000 Strasbourg – Robertsau (10 personnes maximum)**

## Kuduro Fit et Zumba

Pour les activités Kuduro Fit et Zumba, consultez notre page Facebook. Les événements y sont présentés.



## Marche Nordique

MARDI	MERCREDI	JEUDI
		9:00 – 10:00 <b>Marche Nordique</b> Véronique
14:30 – 15:30 <b>Marche Nordique</b> Maxime		

Rendez-vous au parc de l'Aar à Schiltigheim pour la nouvelle activité en extérieur Marche Nordique !

A prévoir : sac à dos, bouteille d'eau, chaussures adaptées anti-dérapantes, vêtements en fonction de la météo.

Les bâtons sont prêtés par l'association.



## Les Intervenant-e-s

### Anna STOIMENOVA

Son parcours alterne entre Danse et Arts énergétiques : Théâtre Dansant (Graham technique, Contact improvisation, Jazz danse), formation professionnelle en Yoga à l'Académie Nationale des Sports en Bulgarie, formations pour l'enseignement du Yoga auprès des enfants et des femmes enceintes, Yoga style Satyananda, Himalaya Yoga, Danse des 5 rythmes et Biodanza, Tai-chi-chuan, Qi Gong, Danse de l'éventail, Danse poétique. Anna a également suivi la formation CQP Animateur de Loisirs Sportifs de la Fédération « Sports pour Tous ».

### Mélissa TATLOT

Mélissa intervient au sein de l'association pour des cours de Zumba (basic steps level 1) et de Kuduro Fit. Elle a débuté avec la danse classique durant 6 ans, puis modern jazz pendant 2 ans et enfin la salsa portoricaine également pendant 2ans. Mélissa est titulaire du CQP Animateur de Loisirs Sportifs de la Fédération « Sports pour Tous ».

### Véronique OTT

Véronique est professeur de Gym Douce, Marche Nordique, Pilates et Yoga. Elle a suivi une formation à l'Ashram de Yoga SIVANANDA à Orleans. Véronique s'est également formée en Pilates. Elle a suivi la formation CQP Animateur de Loisirs Sportifs de la Fédération « Sports pour Tous » ainsi que les stages « Sport Santé » proposés par cette fédération.

### Jean-Paul LUX

Jean Paul est enseignant de Tai Chi Chuan (Yang Jia Michuan), Qi Gong et Gym Douce. Il est certifié auprès de la Fédération des Arts Energétiques et Martiaux Chinois (FAEMC) et a suivi la formation CQP Animateur de Loisirs Sportifs avec la Fédération « Sports pour Tous ».

### Maxime JOLY

Maxime a suivi la formation CQP Animateur de Loisirs Sportifs avec la Fédération « Sports pour Tous ».

Maxime est enseignant de Tai Chi Chuan (Yang Jia Michuan), QiGong et Sophrologue, formé avec le docteur Charles Rod à de l'école Sophragora. Il pratique également le Yoga depuis quelques années.



# Activités proposées

**A** Adulte

**E** Enfant

**S** Senior

## Danse de l'éventail : **A S**

Enchaînement de mouvements énergétiques, de la famille du Qi Gong et du Tai-Chi, se pratique avec un éventail, adapté à tout public.

## Gym Bien Être : **A S**

Mouvements énergétiques, étirements et automassages sur une musique douce.

## Gym Douce : **A S**

En gym douce, les mouvements sont adaptés au public pour ne pas être traumatisant pour des corps n'ayant plus l'habitude d'une pratique régulière et intensive. Des accessoires peuvent être utilisés pour mettre le pratiquant en sécurité et lui faciliter l'exécution des mouvements. Elle n'en reste pas moins efficace et permet de renforcer le tonus musculaire, la souplesse et le système cardio-vasculaire.

## Kudoro Fit : **A**

Un nouveau concept ! Pas de danse et mouvement fitness, un cours accessible, qui se danse en groupe. Cours ludique, évolutif et festif sur musique Afro.

## Marche Nordique : **A E S**

Activité s'adressant à tout public, quel que soit son âge ou sa condition physique. Tous les muscles du corps sont sollicités avec l'utilisation des bâtons, abdominaux, bras, pectoraux, épaule, cou, au même titre : fessiers et cuisses

## Méditation : **A S**

Les exercices de méditation proposés proviennent du Yoga Nidra. Cette science indienne permet un relâchement général du corps et de l'esprit.

## Méthode Douce sur Chaise : **A S**

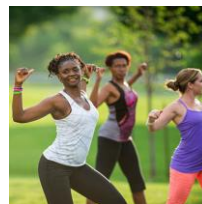
Afin de se remettre en mouvement, rendre le quotidien plus facile (mal au dos, du mal à marcher, genou/épaule douloureuse), cours adapté pour renforcement musculaire et mobilisation articulaire.

## Pilates : **A S**

Le Pilates est une méthode de gymnastique qui muscle en profondeur en alliant des exercices physiques de gainage avec la ceinture abdominale contractée et une respiration thoracique ample.

## Qi Gong (Chi Kung) : **A S**

Le Qi Gong est une gymnastique inspirée d'une conception traditionnelle chinoise du corps, la même utilisée notamment dans la médecine traditionnelle chinoise. Elle vise au travers d'exercice doux et lents à améliorer la circulation d'énergie dans les méridiens du corps.



## Sophrologie : **A S**

La sophrologie du Docteur Caycedo vise à enseigner une méthode de développement psychocorporel aux pratiquants pour qu'ils deviennent autonomes dans leur pratique. Les exercices pratiqués associent relâchements musculaires, concentration, respiration pour améliorer la conscience de son corps et de son esprit.

La sophrologie peut être un outil intéressant pour bien vieillir. La méthode est simple et se pratique sur une chaise, elle est donc accessible à tous. Des exercices spécifiques permettent l'entretien de la mémoire et le renforcement de la confiance en ses capacités. Elle peut être aussi intéressante pour lutter contre la solitude et l'ennui que peuvent ressentir certaines personnes âgées

## Taijiquan (Tai-Chi-Chuan) : **A S**

Au départ art martial d'origine chinoise, le Tai-Chi-Chuan est reconnu aujourd'hui pour sa capacité à travailler la coordination, la relaxation et la concentration grâce à des exercices spécifiques seuls ou avec partenaires. Un de ses premiers principes est d'utiliser le minimum d'effort pour le maximum d'efficacité. Il en résulte la recherche d'une utilisation rationnelle de son corps lors de l'exécution des mouvements pendant les séances mais également dans la vie de tous les jours.

## Yoga : **A S**

Le Yoga est un système complet de développement de soi qui propose des exercices posturaux, respiratoires et de relaxation.

## Yoga Doux : **A S**

Dans cette version « douce », les positions sont adaptées et prises de manière lente, sans forcer, en fonction des possibilités de chacun.

## Yoga Parent Enfant (3-5 ans) : **A E S**

Pratique ludique et dynamique et du temps privilégié à l'écoute de soi et de l'autre. Une occasion de partager en compagnie de ses enfants ou petits-enfants un moment agréable.

## Yoga Enfant (6-10 ans) : **E**

Avec le public enfant, l'ensemble de la pratique se fera sous forme de jeux. La pratique vise petit à petit à apprendre aux enfants à apprivoiser leur schéma corporel et leurs émotions.

## Zumba : **A**

Entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité.