

Gym Douce, Marche Nordique, Pilates, QiGong, Sophrologie, Tai chi chuan, Yoga Adulte



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 saison 2019/2020

Adhésion : 10€ - Licence Sports pour Tous : 26,10€ (à ajouter à la cotisation annuelle)

	A l'année	10 séances
Yoga Adulte (1h30)	235 €	110 €
Pilates (1h)	180 €	90 €
Sophrologie (2h)	205 €	/
QiGong - Tai Chi Chuan (2h)	160 €	/
Gym Douce (1h)	140 €	/
Marche Nordique (1h)	110 €	/



Sur inscription, 1^{ère} séance d'essai gratuite

La cotisation annuelle ouvre l'accès à 1 cours par semaine

Cours du 18 septembre 2019 au 28 juin 2020 (hors vacances scolaires)

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

Possibilité de règlement par Coupon Sport ANC 

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

Des mutuelles remboursent le sport sur ordonnance, renseignez-vous !

Horaires et lieux de pratique

2, rue Perle à Schiltigheim – Dojo Quartz

Samedi
9:00 – 10 :30 Yoga Véronique
10 :45 – 11h45 Pilates Véronique



1, rue de la Patrie à Schiltigheim - Square du Château – Maison des Sociétés

Mercredi	Vendredi
19 :00 – 21 :00 Sophrologie Maxime	19 :00 – 21 :00 Tai Chi Chuan Maxime



SPORT - SANTÉ - BIEN-ÊTRE

L'Association A Mon Rythme propose également le programme Révolu'forme

Programme innovant d'activités physiques adaptées

Renforcez vos capacités physiques en douceur

Retrouvez équilibre, souplesse, coordination, souffle

Afin de pouvoir intégrer par la suite un cours dans une association sportive



Lundi	Judi	Judi
9 :30 – 10 :30 Révolu'form Maxime	10 :00 – 11 :00 Révolu'form Maxime	10 :00 – 11 :00 Révolu'form Jean-Paul
Centre Socio-Culturel Neudorf Antenne Landsberg 42, rue du Neufeld Strasbourg	Centre Socio-Culturel L'Albatros 1, rue du Général de Gaulle Lingolsheim	Centre Socio-Culturel l'Escale

Frais du programme Révolu'form pris en charge

En partenariat avec le Comité
Régional Fédération Sports pour Tous

Avec le soutien institutionnel du
groupe Pierre Fabre

Avec le soutien du
Conseil Départemental du Bas-Rhin

