



# Association A Mon Rythme

# Sport Santé Bien-être



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Pilates Sénior 9h - 10h Henry Dunant	Marche Nordique 9h30-10h45 Parc de l'Aar	Yoga 9h - 10h Maison Sociétés	Strasbourg Marche Nordique Cancer 9h30 - 10h30 Parc de l'Orangerie	Strasbourg Marche Nordique 9h30 - 10h45 Parc du Pourtalès	Yoga 9h - 10h30 Dojo Quartz	Pilates 9h - 10h Cour Elmia
Pilates Sénior 10h - 11h Henry Dunant						
		Gym adaptée Trauma crânien 10h30 - 11h30 Illkirch-Graffenstaden	Gym Sénior 10h30 - 11h30 Parc des Sports		Pilates niveau 2 9h30 - 10h30 Dojo Quartz	Pound 10h05 - 11h05 Cour Elmia
Pilates Cancer 14h - 15h Cour Elmia	Gym adaptée 14h30 - 15h30 Henry Dunant				Pilates Débutant intermédiaire 10h45 - 11h45 Dojo Quartz	A définir 10h30 - 11h30 Cour Elmia
Gym adaptée 15h - 16h Cour Elmia						
Pilates adapté 16h - 17h Cour Elmia					Pilates Femme enceinte 11h50 - 12h50 Dojo Quartz	Stretching 11h10 - 12h10 Cour Elmia
Relaxation 17h - 18h Cour Elmia	Gym adaptée 17h - 18h Cour Elmia		Qi Gong 15h - 16h Cour Elmia	Bien Vieillir 15h - 16h Cour Elmia		
	Yoga adapté 18h - 19h Cour Elmia		Yoga 16h - 17h Cour Elmia	Tai Chi 16h - 17h Cour Elmia	Feldenkrais 16h-17h M. Sociétés	
				Yoga Enfant 17h - 18h Cour Elmia		
				Yoga 18h - 19h Cour Elmia		
				Qi Gong 19h - 20h15 Maison des sociétés		

### Les adresses

Cheval Blanc : Salle des fêtes, 2 avenues de Périgueux, Bischheim  
 Cour Elmia : 31a, rue Principale, Schiltigheim  
 Dojo Quartz : 2, rue Perle, Schiltigheim  
 Henry Dunant : 6, rue Henry Dunant, Bischheim  
 Maison des Sociétés : 1, rue du Parc, Schiltigheim  
 Parc de l'Aar : RdV sur le parking, Schiltigheim  
 Parc de l'Orangerie : RdV au Bowling, Strasbourg  
 Parc des Sports : 1, allée Blaise Pascal, Bischheim  
 Parc du Pourtalès : RdV sur le parking, Strasbourg  
 St Michel : Salle Eglise St Michel, 10 rue de Vendenheim, Bischheim

### Nos cours :

- Activité Physique Adaptée (en vert)
- Tout public (en orange)
- Cours en partenariat (en bleu)
- Adapté / sur critères (en rose)

[AMonRythme.org](http://AMonRythme.org)  
 contact@amonrythme.org  
 07 81 78 90 56



Reprise le  
12 septembre  
2022

