



Association
A Mon Rythme
Sport Santé Bien-être



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.

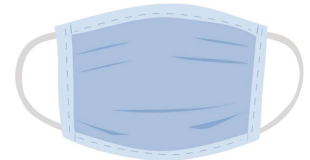
Tarifs saison 2021/2022	A l'année	Juste 1 trimestre
Adhésion à l'Association	10 Euros	10 Euros
Licence Sports pour Tous	26,30 Euros	26,30 Euros
Activités pour Tous	pour le cours	pour le cours
Qi-Gong, Pilates, Stretching (1h)	198 €	89 €
Yoga (1h30)	258 €	114 €
Activités Physiques Adaptées	pour le cours	pour le cours
Gym Adaptée, Marche Nordique Adaptée, Pilates Adapté, Pilates Post-Thérapie et Cancer du Sein, Pilates Femme Enceinte, Qi Gong Adapté, Yoga Adapté	92 €	44 €
Marche Nordique Cancer	Nous consulter, partenariat avec la Ligue contre le cancer	



*Reprise des cours le
6 septembre !*

(Les cours des samedi 11 et dimanche 12 septembre ne pourront pas avoir lieu, ils seront rattrapés les samedi 30 et dimanche 31 octobre)

Le port du masque ne s'appliquera pas durant la pratique de nos activités. Il est cependant **obligatoire** lors de vos déplacements en salle et dans les locaux.



Pour se protéger et protéger les autres !
Les directives de notre fédération seront appliquées suivant l'actualité Covid.

Adhésion et Licence à ne régler qu'une fois pour l'année

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

Tarif dégressif si inscription à plusieurs cours annuels et si inscription en cours d'année

Cours du 6 septembre 2021 au 26 juin 2022 (hors vacances scolaires, 34 semaines)

Possibilité de règlement par Coupon Sport ANCV 


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

Suivant les cours, matériel disponible sur place (A prévoir : serviette, vêtement confortable, chaussures adaptées, bouteille d'eau)

Nombre de personnes limité par cours

 &  [AMonRythme.org](https://www.amonrythme.org)

 contact@amonrythme.org

 07 81 78 90 56





Association
A Mon Rythme
Sport Santé Bien-être



Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Pilates Adapté 9h00-10h00 Bischheim Véronique	Marche Nordique Adaptée 9h30-10h30 Parc de l'Aar Véronique		Marche Nordique Cancer 9h30-10h30 Parc de l'Orangerie Véronique	Marche Nordique Adaptée 9h30-10h30 Parc du Pourtalès Véronique	Yoga 9h00-10h30 Dojo Quartz Véronique	Pilates 9h00-10h00 Cour Elmia Véronique
Pilates Adapté 10h00-11h00 Bischheim Véronique						Pilates Femme Enceinte 10h00-11h00 Cour Elmia Véronique
					Pilates 10h45-11h45 Dojo Quartz Véronique	Stretching 11h00-12h00 Cour Elmia Véronique
Pilates Post- Thérapie et Cancer du Sein 14h00-15h00 Cour Elmia Véronique					Pilates 12h00-13h00 Dojo Quartz Véronique	
Gym Adaptée 15h00-16h00 Cour Elmia Véronique			Qi Gong Adapté 15h30-17h00 Cour Elmia Maxime	Yoga Adaptée 15h30-17h00 Cour Elmia Maxime		
Pilates Adapté 16h00-17h00 Cour Elmia Véronique	Gym Adaptée 17h00-18h00 Cour Elmia Véronique					
	Yoga Adapté 18h00-19h00 Cour Elmia Véronique					
		(Bien-être) A définir 19h00-20h30 Maison des sociétés		Qi Gong 19h00-20h15 Maison des sociétés Anna		

A Mon Rythme .org
 contact@amonrythme.org
 07 81 78 90 56

Sport Santé Bien-être



*Reprise des cours le
 6 septembre!*

(Les cours des samedi 11 et dimanche 12 septembre ne pourront pas avoir lieu, ils seront rattrapés les samedi 30 et dimanche 31 octobre)

