



Association

A Mon Rythme

Sport Santé Bien-être



FÉDÉRATION FRANÇAISE
SPORTS POUR TOUS



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 2022 / 2023	A l'année	Juste 1 trimestre
Adhésion à l'Association	10 Euros	10 Euros
Licence Sports pour Tous	30,30 Euros	30,30 Euros
Activités Physiques Adaptées	pour le cours	pour le cours
Gym, Marche Nordique, Pilates, Pilates Cancer, Pilates femme enceinte, Qi Gong, Yoga	93 €	45 €
Gym Senior	84 €	41 €
Activités pour Tous	pour le cours	pour le cours
Relaxation	93 €	45 €
Feldenkrais, Pilates, Pound, Stretching, Yoga (1h)	199 €	90 €
Yoga (1h30)	259 €	115 €
Bien vieillir et Programme Intégré d'Equilibre Dynamique	Cours gratuits sur critères	
Yoga Enfant	Partenariat avec MJC de Schiltigheim	
Marche Nordique Cancer	Partenariat avec la Ligue contre le cancer	
Yoga Trauma crânien	Partenariat avec l'Association des familles de traumatisés crâniens et cérébrolésés d'Alsace	

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 12 septembre 2022 au 25 juin 2023 (hors vacances scolaires, 33 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




Reprise le
12 septembre 2022

Nouveau Suivant la pathologie, pour les Schilikois(es), la prescription médicale d'une activité physique et sportive par votre médecin traitant est possible!



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

 contact@amonrythme.org

 07 81 78 90 56





Association
A Mon Rythme
Sport Santé Bien-être



Bien Vieillir : Équilibre du corps et de l'esprit chez les séniors, prévention des chutes et Sophrologie.

Feldenkraïs : La méthode Feldenkrais est avant tout un travail sur le mouvement. Il s'agit d'effacer les mauvaises habitudes et de corriger les postures du corps.

Gym Adaptée et Gym Sénior : Gym douce adaptée, exercices debout, avec petit matériel (chaise, ballon, élastique...), afin de rendre le quotidien plus facile (mal au dos, mal à marcher, genoux, épaules douloureuses, etc). Cours complet pour l'ensemble du corps : renforcement musculaire, mobilisation articulaire, coordination et souplesse.

Marche Nordique : Activité s'adressant aux personnes souhaitant se remettre en mouvement, retrouver un tonus musculaire, augmenter ses capacités respiratoires et endurance. Grâce aux bâtons, les articulations sont moins sollicitées, l'équilibre facilité et le renforcement musculaire est plus important.

Marche Nordique Cancer : Marche Nordique adaptée pour tonifier l'ensemble des muscles tout en apprenant à mieux respirer. Venez pratiquer la marche nordique avec nous dans un environnement calme et reposant.

Pilates Adapté et Pilates Sénior : Le Pilates adapté est une méthode de gymnastique douce. Placement précis, mouvements lents, respiration profonde qui vise à renforcer les muscles profonds. Du matériel est utilisé afin d'adapter les exercices.

Pilates Cancer : Dans cette version plus douce, les mouvements sont adaptés selon les amplitudes articulaires et les capacités de chacun.

Pilates Femme Enceinte : Permet au corps de s'adapter, prenant en compte les variations de chaque trimestre, bénéfique en pré et post-natalité, aide à se concentrer sur des régions vitales avant et après l'accouchement, corrige et améliore la posture du corps, renforce et assouplit le dos et évite certaines douleurs.

Pound : Très dynamique, le Pound est la discipline fitness idéale pour brûler des calories en se déchaînant en rythme. Le Pound se pratique avec deux Ripstix, des bâtons qui rappellent les baguettes d'un batteur et servent à ponctuer les mouvements. Le but du Pound est de se dépenser et de travailler les muscles de son corps tout en s'amusant. Une expérience originale dans une très bonne ambiance !

Programme P.I.E.D. : Programme de prévention des chutes grâce aux renforcements des aptitudes physiques et des capacités d'équilibre.

Qi-Gong : Exercices d'origine chinoise composés de postures et de mouvements lents exécutés de manière douce et relâchée pour équilibrer le corps et l'esprit.

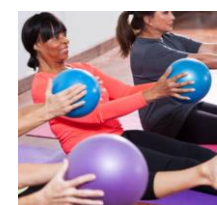
Relaxation – Méditation : Exercices respiratoires, méditation et relaxation font partie de ce moment de bien-être.

Stretching : Le stretching est une méthode de gymnastique dont l'objectif est d'assouplir le corps. Il consiste essentiellement à la pratique d'étirements divers. Il améliore la flexibilité articulaire, la relaxation physique et mentale, le schéma corporel. Il diminue les douleurs articulaires, les courbatures, tensions musculaires.

Tai-Chi : L'enseignement du Taichi Chuan est constitué d'une séquence de gestes exécutés de manière douce, lente et relâchée et d'exercices à deux avec un partenaire. C'est un art martial interne d'origine chinoise accessible à toutes et à tous.

Yoga : Pratique d'un ensemble de postures, d'exercices de respiration, de relaxation, qui vise à apporter le bien-être physique et mental.

Yoga Adapté : Dans cette version douce, les positions sont adaptées et prises de manière lente, en fonction des possibilités de chacun.



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

