



A Mon Rythme

Sport Santé Bien-être



07/08/26

		Planning rentrée 2026		Sports pour tous					07/08/2025	
lundi		mardi		mercredi	Temps	jeudi	vendredi		samedi	
Pilates sénior 9h à 10 h Clémence		Gym sénior 9h à 10h Myriam	Qi-gong 9h à 10h Maxime	Marche nordique avancée 9h30 à 10h45	Matin		Marche nordique 9h30 à 10h45 Agathe	Gym sénior 9h à 10h Maxime	Danse Énergétique 10h à 11h Anna Danse Énergétique 11h à 12h Anna	
Pilates sénior 10h à 11h Clémence		Marche nordique 9h30à 10h45 Margot		Pilates 9h à 10h Sephora/Margot		Gym sénior 10h30 à 11h30 Myriam		Renforcement musculaire 10h à 11h Sephora		
Pilates 11h à 12h Clémence						Gym sénior 11h30 à 12h30 Myriam		Cardio 11h à 12h Sephora		
NOUVEAU										
Renforcement 12h30 à 13h30 Clémence				Pilates 12h30 à 13h30 Daniela	Midi				Lieux des cours	
NOUVEAU			NOUVEAU							
			Gym sénior 14h30 à 15h30 Margot			Après-midi	Qi-gong 15h à 16h Maxime	Feldenkreis 16h à 17h Agathe	Henri Dunant 6, rue Henri Dunant Bischheim	Parc des sports 1, Allée B. Pascal Bischheim
Gym adaptée 14h30 à 15h30 Margot			Stretching Relaxation 15h à 16h Agathe				Sophro et Yoga Nidra 16h à 17h Maxime		Maison des Sociétés 1, rue de la Patrie Schiltigheim	CSC Victor Hugo 4, rue Victor Hugo Schiltigheim
Pilates 15h30 à 16h30 Margot		Abdos de Santé 16h à 17h Agathe	Renfo musculaire 18h à 19h Daniela							
Equilibre en mouv. 16h30 à 17h30 Agathe		Gym adaptée 17h à 18h Agathe	Zumba 19h à 20h Daniela	Renforcement 18h30 à 19h30 Margot	Soirée					Elmia 31A, rue Principale Schiltigheim
NOUVEAU			NOUVEAU	NOUVEAU			Qi-gong 19h15 à 20h30 Anna		Parc de l'Aar 23, rue du Tribunal Schiltigheim	Parc du Pourtales Rue Mélanie Strasbourg
		Yin Yoga 17h30 à 18h30 Marie-Gabrielle	Hatha Yoga 18h30 à 19h30 Marie-Gabrielle	NOUVEAU						

amonrythme.org - facebook.com/Amonrythme.org - contact@amonrythme.org - 07 67 99 56 61 (correspondance par sms)

NOUVEAU COURS