



A Mon Rythme

Sport Santé Bien-être



01/10/26

Planning rentrée 2026										01/10/2025	
lundi		mardi		mercredi	Temps	jeudi	vendredi		samedi		
Pilates sénior Dunant 9h à 10 h Clémence		Gym sénior Victor Hugo 9h à 10h Myriam	Qi-gong Sociétés 9h à 10h Maxime	Marche nordique avancée Parc de l'Aar 9h30 à 10h45	Matin		Marche nordique Pourtales 9h30 à 10h45 Agathe	Gym sénior Dunant 9h à 10h Maxime	Danse Énergétique Dojo Quartz 10h à 11h Anna Danse Énergétique Dojo Quartz 11h à 12h Anna		
Pilates sénior Dunant 10h à 11h Clémence		Marche nordique Parc de l'Aar 9h30à 10h45 Margot		Pilates Elmia 9h à 10h Sephorah/Margot		Gym sénior Parc des sports 10h30 à 11h30 Myriam		Yoga Dunant 10h à 11h Marie			
Pilates Dunant 11h à 12h Clémence						Gym sénior Parc des sports 11h30 à 12h30 Myriam					
NOUVEAU											
Renforcement Dunant 12h30 à 13h30 Clémence			Gym sénior Dunant 14h30 à 15h30 Margot	Pilates Elmia 12h30 à 13h30 Daniela	Midi				Lieux des cours Henri Dunant 6, rue Henri Dunant Bischheim Parc des sports 1, Allée B. Pascal Bischheim		
NOUVEAU				NOUVEAU							
					Après-midi	Qi-gong Elmia 15h à 16h Maxime	Feldenkreis Elmia 16h à 17h Agathe		Maison des Sociétés 1, rue de la Patrie Schiltigheim CSC Victor Hugo 4, rue Victor Hugo Schiltigheim		
Gym adaptée Elmia 14h30 à 15h30 Margot		Stretching Relaxation Elmia 15h à 16h Agathe	Renfo musculaire Dojo Quartz 18h à 19h Daniela			Sophro et Yoga Nidra Elmia 16h à 17h Maxime					
Pilates Elmia 15h30 à 16h30 Margot		Abdos de Santé Elmia 16h à 17h Agathe	Zumba Dojo Quartz 19h à 20h Daniela								
Equilibre en mouv. Elmia 16h30 à 17h30 Agathe			Yin Yoga Sociétés 17h30 à 18h30 Marie	Renforcement Sociétés 18h30 à 19h30 Margot	Soirée		Yoga ados Elmia 18h à 19h Fanny		Elmia 31A, rue Principale Schiltigheim Dojo Quartz 2, rue Perle Schiltigheim		
NOUVEAU		Gym adaptée Elmia 17h à 18h Agathe	Hatha Yoga Sociétés 18h30 à 19h30 Marie-Gabrielle	NOUVEAU			NOUVEAU	Qi-gong Sociétés 19h15 à 20h30 Anna			
			NOUVEAU							Parc de l'Aar 23, rue du Tribunal Schiltigheim Parc du Pourtales Rue Mélanie Strasbourg	

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

NOUVEAU COURS