 Retrouvez les adresses des lieux
de pratique en fin de document

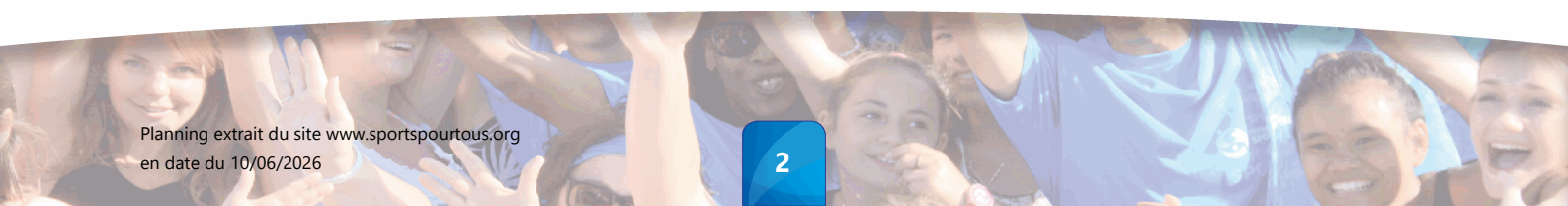


lundi





| | | | | |
|---|---------------|--|----------------------|--------------------|
| Pilates Adapté | 09:00 - 10:00 | Adultes Séniors | Débutant | SALLE HENRY DUNANT |
| MARCHE NORDIQUE - SURPOIDS - OBESITE - DIABETE | 09:00 - 10:00 | Adultes Séniors Personnes handicapées Adolescents Femmes enceintes Avec prescription médicale | Débutant Confirmé | GUIRBADEN |
| Pilates Adapté | 10:00 - 11:00 | Adultes Séniors | Débutant | SALLE HENRY DUNANT |
| Pilates Cancer | 14:00 - 15:00 | Adultes Séniors Personnes handicapées Avec prescription médicale | Débutant | COUR ELMIA |
| Gym Adaptée | 15:00 - 16:00 | Adultes Séniors Personnes handicapées Avec prescription médicale | Débutant | COUR ELMIA |
| Pilates Adapté | 16:00 - 17:00 | Adultes Séniors Personnes handicapées Avec prescription médicale | Débutant | COUR ELMIA |





Relaxation - Méditation

17:00 - 18:00

Adultes
Séniors
Personnes
handicapées
Femmes
enceintes

Débutant

COUR ELMIA

YOGA

18:00 - 19:00

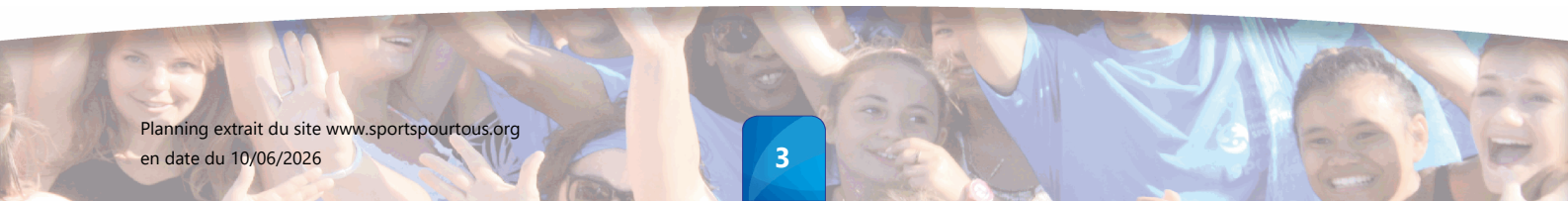
Adultes
Séniors
Personnes
handicapées
Adolescents
Femmes
enceintes
Avec
prescription
médicale

Débutant
Confirmé

COUR ELMIA



mardi



**Gym Sénior**

09:00 - 10:00

Adultes
Séniors
Avec
prescription
médicaleDébutant
Confirmé

ST MICHEL

Qi Gong

09:00 - 10:00

Adultes
Séniors
Avec
prescription
médicaleDébutant
Confirmé

MAISON DES SOCIÉTÉS

Marche Nordique Adaptée

09:30 - 10:45

Adultes
Séniors
Avec
prescription
médicale

Débutant

PARC DE L'AAR

Gym Adaptée

14:30 - 15:30

Adultes
Séniors
Personnes
handicapées
Avec
prescription
médicaleDébutant
Confirmé

SALLE HENRY DUNANT

GYM SENIOR

15:00 - 16:00

Adultes
Séniors
Personnes
handicapées
Avec
prescription
médicaleDébutant
Confirmé

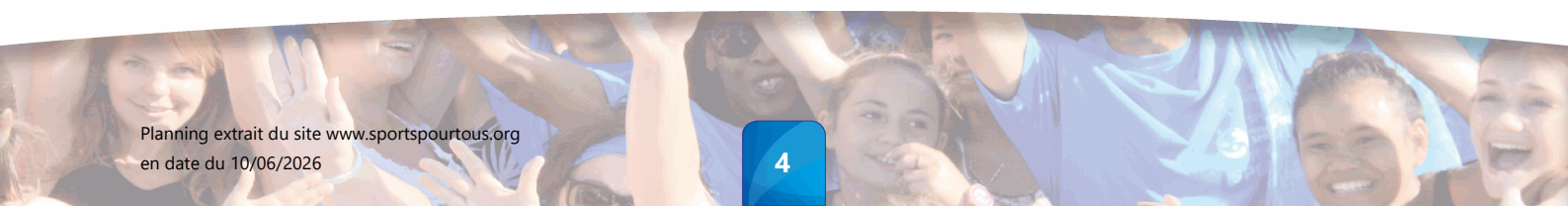
COUR ELMIA

**GYM DOUCE METHODE DE
GASQUET**

16:00 - 17:00

Adultes
Séniors
Personnes
handicapées
Adolescents
Femmes
enceintes
Avec
prescription
médicaleDébutant
Confirmé
Expert

COUR ELMIA





Gym Adaptée

17:00 - 18:00

Adultes
Séniors
Avec
prescription
médicale

Débutant
Confirmé

COUR ELMIA

Yoga Adapté

18:00 - 19:00

Adultes
Séniors
Avec
prescription
médicale

Débutant
Confirmé

COUR ELMIA



mercredi



Yoga

09:00 - 10:00

Adultes
Séniors
Avec
prescription
médicale

Débutant
Confirmé

MAISON DES SOCIÉTÉS

Pilates

09:00 - 10:00

Adultes
Séniors
Personnes
handicapées
Adolescents
Femmes
enceintes
Avec
prescription
médicale

Débutant
Confirmé

COUR ELMIA

YOGA KIDS - YOGA ENFANT

10:00 - 11:00

Enfants

Débutant
Confirmé
Expert

COUR ELMIA



jeudi





Marche Nordique Cancer 09:30 - 10:30 Adultes Débutant PARC DE L'ORANGERIE

Séniors
Avec
prescription
médicale

Confirmé

Gym Sénior 10:30 - 11:30 Avec Débutant PARC DES SPORTS

prescription
médicale
Séniors
Adultes

Confirmé

Qi Gong Adapté 15:00 - 16:00 Adultes Débutant COUR ELMIA

Séniors
Avec
prescription
médicale

Confirmé

**Activité Bien-être -
Respiration - Méditation** 16:00 - 17:00 Avec Débutant COUR ELMIA

prescription
médicale
Séniors
Adultes
Femmes
enceintes
Adolescents
Personnes
handicapées

Confirmé

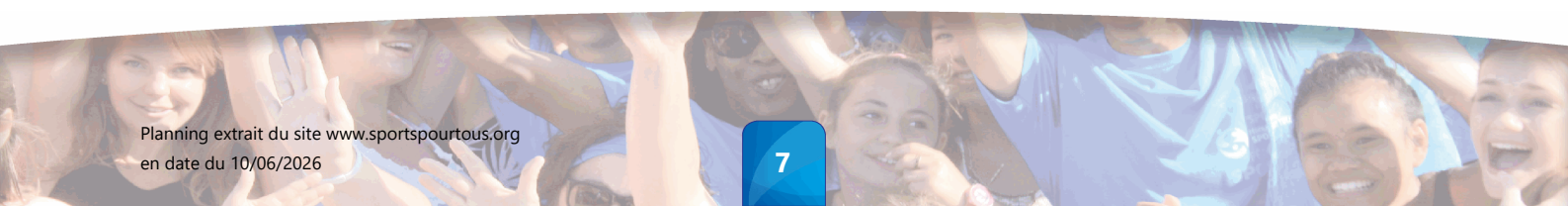


vendredi





| | | | | |
|--|---------------|--|----------------------|---------------------|
| Gym Sénior | 09:00 - 10:00 | Avec prescription médicale Séniors Adultes | Débutant Confirmé | SALLE HENRY DUNANT |
| Marche Nordique Adaptée | 09:30 - 10:30 | Adultes Séniors | Débutant | PARC DU POURTALÈS |
| Activité Bien-être - Sopbhrologie | 15:00 - 16:00 | Avec prescription médicale Séniors Adultes Femmes enceintes Adolescents Personnes handicapées | Débutant Confirmé | COUR ELMIA |
| Tai Chi | 16:00 - 17:00 | Adultes Séniors Avec prescription médicale | Débutant Confirmé | COUR ELMIA |
| Feldenkraïß | 16:00 - 17:00 | Avec prescription médicale Séniors Adultes | Débutant Confirmé | MAISON DES SOCIÉTÉS |
| YOGA KIDS - YOGA ENFANT | 17:00 - 18:00 | Enfants | Débutant Confirmé | COUR ELMIA |
| Yoga | 18:00 - 19:00 | Adolescents Séniors Adultes | Débutant Confirmé | COUR ELMIA |
| Qi Gong | 19:00 - 20:15 | Adultes Séniors Avec prescription médicale | Débutant Confirmé | MAISON DES SOCIÉTÉS |





samedi



Pilates

09:00 - 10:00

Adultes
Séniors
Personnes
handicapées
Adolescents
Avec
prescription
médicale

Débutant
Confirmé

COUR ELMIA

Marche Nordique

09:30 - 10:45

Enfants
Adultes
Familles
Séniors
Personnes
handicapées
Adolescents
Femmes
enceintes
Avec
prescription
médicale

Débutant
Confirmé

PARC DU POURTALÈS

STRETCH & ZEN

09:30 - 10:30

Adultes
Séniors
Adolescents

Débutant
Confirmé
Expert

DOJO QUARTZ

Yoga

10:00 - 11:00

Adultes
Séniors
Personnes
handicapées
Adolescents
Avec
prescription
médicale

Débutant
Confirmé

COUR ELMIA

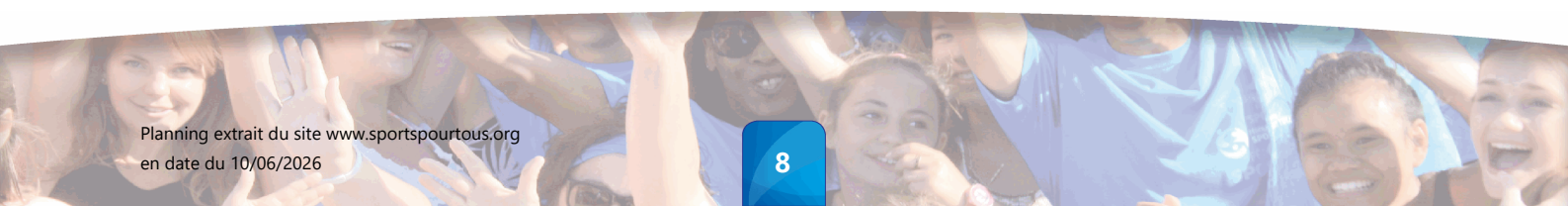
Pilates avancé

10:45 - 11:45

Adultes
Séniors
Adolescents

Confirmé
Expert

DOJO QUARTZ





| | | | | |
|-------------------------------|---------------|---|--------------------------------|------------|
| Atelier Femme Enceinte | 11:00 - 12:00 | Femmes enceintes Avec prescription médicale | Débutant Confirmé Expert | COUR ELMIA |
|-------------------------------|---------------|---|--------------------------------|------------|



dimanche

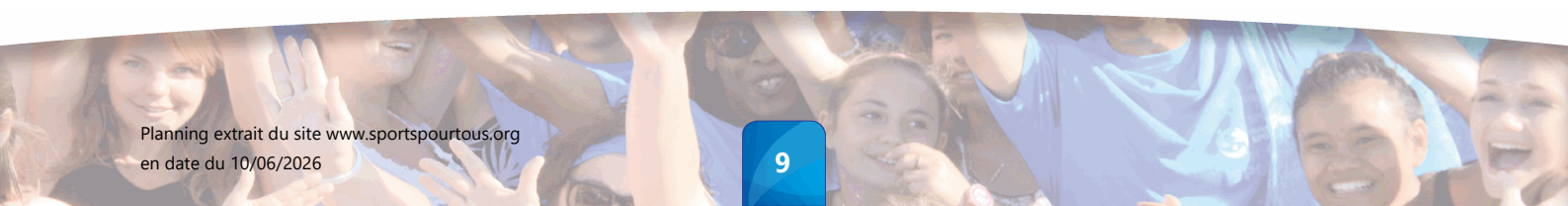


| | | | | |
|----------------|---------------|--------------------|----------------------|------------|
| Pilates | 09:00 - 10:00 | Adultes Séniors | Débutant Confirmé | COUR ELMIA |
|----------------|---------------|--------------------|----------------------|------------|

| | | | | |
|------------------------|---------------|---|----------------------|-------------------|
| Marche Nordique | 09:30 - 10:45 | Enfants Adultes Familles Séniors Personnes handicapées Adolescents Femmes enceintes Avec prescription médicale | Débutant Confirmé | PARC DU POURTALÈS |
|------------------------|---------------|---|----------------------|-------------------|

| | | | | |
|--------------|---------------|-----------------------------------|----------------------|------------|
| Pound | 10:05 - 11:05 | Adultes Séniors Adolescents | Débutant Confirmé | COUR ELMIA |
|--------------|---------------|-----------------------------------|----------------------|------------|

| | | | | |
|-------------------|---------------|-----------------------------------|----------------------|------------|
| Stretching | 11:10 - 12:10 | Adultes Séniors Adolescents | Débutant Confirmé | COUR ELMIA |
|-------------------|---------------|-----------------------------------|----------------------|------------|





Lieux & contacts



Siège

A MON RYTHME
38A rue des Vosges
67300 SCHILTIGHEIM
T 0767995661
contact@amonrythme.org



Lieux de pratique

COUR ELMIA

31, RUE PRINCIPALE
67300 SCHILTIGHEIM

DOJO QUARTZ

2, RUE PERLE
67300 SCHILTIGHEIM

MAISON DES SOCIÉTÉS

1, RUE DE LA PATRIE
67300 SCHILTIGHEIM

PARC DE L'AAR

A L'ENTRÉE DU PARC
67300 SCHILTIGHEIM

PARC DES SPORTS

1, ALLÉE BLAISE PASCAL
67800 BISCHEIM

SALLE HENRY DUNANT

6, RUE HENRY DUNANT
67800 BISCHEIM

CSF VICTOR HUGO

4, RUE VICTOR HUGO
67300 SCHILTIGHEIM

GUIRBADEN

14, RUE DE GUIRBADEN
67800 BISCHEIM

MARCHE NORDIQUE ITINÉRANTE

BALLASTIÈRE À BISCHEIM, PARC DE
L'ORANGERIE À STRASBOURG,
FORÊT ROBERTSAU, ETC.
67000 STRASBOURG

PARC DE L'ORANGERIE

PARC DE L'ORANGERIE
67000 STRASBOURG

PARC DU POURTALÈS

161, RUE MÉLANIE
67000 STRASBOURG

ST MICHEL

1, ALLÉE BLAISE PASCAL
67800 BISCHEIM

