



Yoga

- Lundi : 10h00 - 11h30
- Mercredi : 9h00 - 10h30

Gymnase Milhusina



Gym

- Lundi : 9h00 - 10h00 (Dames)
Gymnase Milhusina
- Lundi : 17h45 - 18h45 (Mixte)
Gymnase Wolf
- Lundi : 18h00 - 19h00 (Mixte)
Gymnase A. Schweitzer
- Mardi : 18h00 - 19h00 (Dames)
- Mercredi : 9h00 - 10h00 (Dames)
- Mercredi : 19h00 - 20h00 (Mixte)

Gymnase Ecole Jeanne d'Arc



Spécial dos

- Mardi : 9h00 - 10h00
(Activités physiques adaptées)
Gymnase Milhusina
- Mardi : 18h30 - 19h30 (Spécial dos)
Gymnase A. Schweitzer
- Mercredi : 10h30 - 11h30 (Spécial dos)
Gymnase Milhusina



Cardio - Step Stretching - Pilates Renforcement fonctionnel

- Lundi : 18h00 - 19h00 (Cardio-Step)
- Lundi : 19h00 - 20h00 (Renforcement fonctionnel)
Gymnase Ecole Jeanne d'Arc
- Mardi : 18h30 - 20h00
(Cardio-Stretching)
Gymnase Wolf
- Jeudi : 17h00 - 18h00 (Pilates)
- Jeudi : 18h00 - 19h00 (Pilates)
- Jeudi : 19h00 - 20h00 (Pilates)

Gymnase Ecole Jeanne d'Arc



Mise en forme Silhouette

- Mardi : 19h00 - 20h00
- Jeudi : 12h30 - 13h30
Gymnase Ecole Jeanne d'Arc
- Mercredi : 18h15 - 19h15
Gymnase Milhusina



Balade et marche nordique

- Lundi : 14h00 - 16h00 (Balade)
- Jeudi : 9h30 - 11h00 (Marche)
Rendez-vous
Parking Centre Hippique Riedisheim



Randonnée pédestre

- 1^{er} lundi du mois : journée
- Autres lundis : 1/2 journée

Rendez-vous
Parking Champ de Foire Mulhouse-Dornach



Foot en salle

- Mercredi : 18h30 - 20h00
Gymnase A. Schweitzer



Volley-ball

- Jeudi : 18h00 - 20h00
Gymnase Wolf



Ski de fond

Saison hivernale (Décembre à Mars)

- Samedis et mercredis : sorties ski de fond et raquettes
- Janvier : séjour dans le Jura

Adresses Gymnases

Gymnase Ecole Jeanne d'Arc

Rue du Chanoine Winterer
(près de la Place de la Paix,
à côté de l'Ecole Jeanne d'Arc)

Gymnase Wolf

Bld des Alliés
(à côté de l'école Wolf)

Gymnase A. Schweitzer

8, Bld de la Marne

Gymnase Milhusina

11, rue des Gymnastes
(Entrée arrière - Parking)

Informations

Sur notre site Internet
www.mlsgv.fr

Contacts

Président
Michel MARCZAK
marczak.michel@orange.fr
06 86 42 92 75

Gestion des membres
Yvette SCHNEBELEN
06 80 95 79 95

Une activité physique régulière
d'entretien est bénéfique :

pour votre forme, pour votre coeur et pour votre moral.

L'Association MLS organise, à Mulhouse,
dans différents gymnases, des cours
pour adultes et seniors, encadrés par des
animatrices et animateurs diplômés.

Quels que soient votre âge
et votre condition physique,
vous pouvez participer à nos cours
(tarifs pour la saison 2024/2025) :

- | | |
|---|-------|
| ▪ Gymnastique d'entretien | 130 € |
| ▪ Gym mise en forme - Silhouette | 130 € |
| ▪ Spécial dos | 130 € |
| ▪ Cardio - Stretching | 150 € |
| ▪ Cardio - Step | 130 € |
| ▪ Renforcement fonctionnel | 130 € |
| ▪ Pilates | 130 € |
| ▪ Yoga | 150 € |
| ▪ Activités physiques adaptées | 130 € |
| ▪ Volley-ball de loisir | 30 € |
| ▪ Foot en salle | 55 € |
| ▪ Marche nordique | 30 € |
| ▪ Randonnée pédestre | 20 € |
| ▪ Ski de fond et raquette (en saison hivernale) | |

Consultez notre programme de la saison
(septembre à juin) et testez gratuitement
l'un ou l'autre de nos cours.

Un certificat médical d'aptitude à la
pratique de la gymnastique d'entretien
ou d'un sport de loisir est demandé à
chaque nouveau membre



BOUGER
c'est la
SANTÉ

avec le

« Mulhouse Loisirs Sportifs »

Gymnastique d'entretien
et Sports de loisirs

