

PROGRAMME DES COURS 2024/2025

Saison du 2 Septembre 2024 au 20 Juin 2025

(Pas de cours pendant les vacances scolaires)

Gymnases	Jour	Horaires	Cours	N° Cours	Animateur	Prix saison
Gymnase Ecole Jeanne d'Arc Rue du Chanoine Winterer (Près Place de la Paix A côté de l'Ecole Jeanne d'Arc)	Lundi <i>(Nouveau)</i>	18h00 - 19h00	Cardio/Step	26	Sarah SCHORR	130 €
		19h00 - 20h00	Renforcement fonctionnel	27	Sarah SCHORR	130 €
	Mardi	18h00 - 19h00	Gym. Dames	21	Gisèle CHRISTER	130 €
		19h00 - 20h00	Mise en forme/Silhouette	23	Gisèle CHRISTER	130 €
	Mercredi	09h00 - 10h00	Gym. Dames	03	William CHARPIER	130 €
		19h00 - 20h00	Gym. Mixte	10	William CHARPIER	130 €
	Jeudi	12h30 - 13h30	Mise en forme/Silhouette	44	Gisèle CHRISTER	130 €
18h00 - 19h00		Pilates	06	Denis WOLFF	130 €	
19h00 - 20h00		Pilates	07	Denis WOLFF	130 €	
Gymnase WOLF Bld des Alliés (A côté de l'Ecole Wolf)	Lundi	17h45 - 18h45	Gym. Mixte	16	Gisèle CHRISTER	130 €
	Mardi	18h30 - 20h00	Cardio-Pilates-Stretching	09	Denis WOLFF	150 €
	Jeudi	18h00 - 20h00	Volley-ball	17	Antoine SCHMUTZ	30 €
Lycée A. Schweitzer 8, bld de la Marne	Lundi	18h00 - 19h00	Gym. Mixte	04	Denis REMUSON	130 €
	Mardi	18h30 - 19h30	Spécial dos	15	William CHARPIER	130 €
	Mercredi	18h30 - 20h00	Foot en salle	08	Maxime DEVANNE	55 €
Gymnase Milhusina 11, rue Gymnastes Entrée arrière Parking	Lundi	9h00 - 10h00	Gym. Dames	01	William CHARPIER	130 €
		10h00 - 11h30	Yoga	35	Huguette WILLINGER	150 €
	Mardi	9h00 - 10h00	Activités physiques adaptées	11	William CHARPIER	130 €
	Mercredi	9h00 - 10h30	Yoga/Mixte	36	Huguette WILLINGER	150 €
		10h30 - 11h30	Spécial Dos	12	William CHARPIER	130 €
	18h00 - 19h00	Mise en forme/Silhouette	40	Gisèle CHRISTER	130 €	
Rendez-vous parking devant le Centre Hippique de Riedisheim	Lundi	14h00 - 16h00	Balade Nordique	25	William CHARPIER	30 € saison + 1,50€ par séance
	Jeudi	9h30 - 11h00	Marche Nordique	13	Didier MINERY	
Rendez-vous parking du Champ de Foire de Mulhouse-Dornach	Lundi	1 ^{er} lundi du mois journée Autres lundis ½ journée	Randonnée pédestre	14	Francis PALACIN Gérald DOMAS	20 €

Important : 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**. Pour les **anciens membres** : voir questionnaire QS-Sport au dos du bulletin d'adhésion ou certificat médical si le précédent a plus de 3 ans.

Pour tout renseignement, s'adresser à :

- M. MARCZAK (Président) au 06.86.42.92.75 ;
- Y. SCHNEBELEN (Gestion des membres) au 06.80.95.79.95.

Pendant la saison hivernale (Déc. à Mars) la section Ski de fond, organise le samedi et le mercredi des sorties ski de fond et raquettes, et un séjour dans le Jura en Janvier. Détails et informations sur notre site internet.

Contact : adresse mail : marczak.michel@orange.fr **Visitez notre site Internet :** www.mlsqv.fr