

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)

Gymnase Cour de Lorraine

21 rue des Franciscains

Complexe de la daller

5 rue de Toulon

Informations

Sur notre site Internet :
www.mlsgv.fr



Facebook : Mulhouse Loisirs Sportifs



Contacts

Président
Michel MARCZAK
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
cœur 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 une saison complète :

• Gym Douce, Mixte, Dames	130€
• Mise en forme silhouette	130€
• Renforcement musculaire	130€
• Yoga	150€
• Yoga vitalité	130€
• Pilates	130€
• Spécial dos	130€
• Step	130€
• Cardio Renforcement Musculaire	130€
• Volley Ball Loisir	30€
• Marche nordique	30€
• Randonnée pédestre	25€
• Ski de fond et raquette (en saison hivernale) 140€ les 6 sorties (navettes en bus incluses)	

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



BOUGER
c'est la
SANTÉ

avec le

"Mulhouse Loisirs Sportifs"

Gymnastique d'entretien
et Sport de Loisirs



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

GYMNASSE ECOLE
JEANNE D'ARC

18H-19H
STEP DEBUTANT
INTERMEDIAIRE

19H-20H
RENFORCEMENT
MUSCULAIRE

18H-19H
MISE EN FORME
SILHOUETTE

19H00-20H
MISE EN FORME
SILHOUETTE

9H-10H
GYM DOUCE

19H-20H
GYM MIXTE

12H30-13H30
MISE EN FORME
SILHOUETTE

18H-19H
PILATES

19H-20H
PILATES

GYMNASSE WOLF

18H-20H
VOLLEY BALL LOISIR

19H-21H
VOLLEY BALL LOISIR

18H-20H
VOLLEY BALL LOISIR

LYCEE A.
SCHWEITZER

18H30-19H30
GYM MIXTE

18H30-19H30
SPECIAL DOS

17H15-18H15
CARDIO RENFORCEMENT
MUSCULAIRE

GYMNASSE
MILHUSINA

9H-10H
GYM DAMES
17H45-18H45
MISE EN FORME
SILHOUETTE

9H-10H
GYM DOUCE

10H30-11H30
SPECIAL DOS

18H-19H
MISE EN FORME
SILHOUETTE

10H00-11H00
GYM CHAISE

10H15-11H45
YOGA

10H-11H
PILATES

COMPLEXE DE LA
DOLLER

12H20-13H15
PILATES

10H30-12H00
YOGA

GYMNASSE COUR DE
LORRAINE

18H30-19H30
STEP CONFIRME

19H30-20H30
YOGA VITALITE

PARKING CENTRE
HIPPIQUE DE
RIEDISHEIM

9H30-11H
MARCHE NORDIQUE

COVOITURAGE
PARKING CHAMP DE
FOIRE DE MULHOUSE
DORNACH ET SUPER U
RIEDISHEIM

RANDONNEE PEDESTRE

(1er lundi du mois journée
puis 1/2 journée les autres
lundis)