

**** Programme "ENERGIE" : animée par Christel CHAUMARTIN**

le Vendredi de 17h10 à 18h10

De l'activité physique adaptée mais énergique.

Des séances qui feront travailler le souffle, qui tonifieront le corps et amélioreront la condition physique.

**** Marche active urbaine et Cross training (en alternance): animée par Christel CHAUMARTIN**

– le Lundi de 15h30 à 16h30 et jeudi de 12h30 à 13h30

***La marche active urbaine** revêt de nombreux atouts bien-être et santé. Tout d'abord des bienfaits sur le moral. En arpentant sa ville et ses alentours, le cerveau se trouve stimulé et la créativité est (re)boostée. **Le Cross training santé** ou « entraînement croisé » consiste à l'établissement d'un programme d'exercices physiques empruntés à plusieurs sports dans le but de constituer un enchaînement de pratiques qui répond le mieux à des objectifs précis - augmenter les capacités d'endurance, renforcer le système musculaire, etc.*

**** GYM Tonique: animée par Anna CARABIN**

le Mercredi de 10h30 à 11h30

La gym tonic permet de développer les capacités cardio-pulmonaires et la tonification des muscles grâce à une variété de mouvements dynamiques

**** GYM Stretching Equilibre: animé par Pascal ILTIS**

le Mardi de 9h à 10h ; le Jeudi de 14h15 à 15h15

Contenu des séances organisé selon les axes suivants : l'équilibre physique (muscles, tendons, articulations), l'équilibre physiologique (organes, méridiens ...), l'équilibre psychologique (mental, pensée, confiance en soi).

**** GYM Pilates et renforcement musculaire: animé par Pascal ILTIS**

le Mercredi de 9h à 10h ; le Jeudi de 10h30 à 11h30

Le Pilates est une gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques. Elle se pratique au sol sur un tapis. On utilise également des « jouets proprioceptifs » Ces objets (ballons, cerceau, élastiques) induisent des déséquilibres, ce qui incite le corps à faire appel à une série spécifique de muscles stabilisateurs.

Les 10 premières séances des activités ** sont prises en charge par la Conférence des Financeurs.

Les 20 séances suivantes sont au tarif de 125 €

DANSE adaptée : animée par Véronique FREY

le mercredi de 14h30 à 16h sur 6 séances

(14 – 21 – 28 septembre + 5 – 12 – 19 octobre)

La danse assise permet à toute personne à mobilité réduite de profiter des bienfaits de la danse, de retrouver le plaisir de danser et de partager une activité conviviale en restant en position assise.

Activité totalement prise en charge par la conférence des Financeurs.

Pour toute activité: cotisation annuelle APALIB 2022/2023 obligatoire de 23€

Renseignements et Inscriptions : Maison du Temps libre

16 rue Engel Dollfus - 68200 MULHOUSE - Tél : 03 89 42 05 24

Ou contact mail : accueilmtl@apa.asso.fr