

ADULTES

**Créneaux labellisés
PRESCRI'MOUV &
SPORT BIEN-ÊTRE**
**Saison
2025-2026**
**Maison Sport Santé
Mulhouse
03 89 62 74 99**

Activité	Horaires	Cotisation (/an)	Lieu	Structure	Encadrant	Contact
Activités physiques adaptées aux personnes ayant eu un AVC	Lun.15h30 - 16h30	180 € (60€/trim. + 18 € cotisation annuelle)	Ma Salle Vitalité 34 rue Paul Cézanne Mulhouse	SIEL BLEU	Valentin DELPIERRE	06 65 82 58 47
Aquagym	Je. 11h15 - 12h <div>COMPLET</div>	166,3 € (30 séances)	Piscine de l'Illberg 51 Bd Charles Stoessel Mulhouse	Piscine de l'Illberg	Catherine SCHALL	03 69 77 66 88
	Ve. 12h <div>COMPLET</div>					
Aqua'Sport <i>Adapté</i>	Dim. 13h15 - 14h	195 € (+ 6 € carte de membre)	Piscine de Bourtzwiller 28 rue Saint Georges Mulhouse	LABES Association bien-être et sport	Aziza BOUANAKA	06 62 13 29 80 contact@labes.fr
	Dim. 14h15 - 15h					
Athlétisme Santé <i>créneau femmes</i>	Mer. 14h30 - 15h30	100 €	Stade de l'III 45 boulevard Stoessel Mulhouse	EGMA	Nadia BLEU	07 49 77 70 71
Aviron Indoor	Mardi 17h - 18h30	250€ (payable en 12 mensualités)	145 rue de l'Ile Napoléon Mulhouse	Mulhouse Aviron	Jean-Pierre TALAMONA	06 45 46 00 34
	Jeudi 17h - 18h30					
	Sam. 14h - 15h30					
	En plus des séances spécifiques ci-dessus, il est possible de pratiquer sur des rameurs avec un encadrant les lundis, mercredis et vendredis de 18h30 à 20h et les samedis et dimanches de 9h à 12h pour une pratique encadrée sur l'eau.					
Basket santé	Samedi 9h - 10h	150 €	Complexe Sportif de la Doller 5 Rue De Toulon Mulhouse	Panthères Mulhouse	Thomas LEWALD	07 72 13 01 68
Body sculpt	Mardi 9h - 10h	165 € (ou 6€/séance + 22 € licence)	Complexe Sportif du Waldeck 21 rue du Bois Riedisheim	Fitness Attitude by ASPTT	Johanna LEGGIERI	06 23 88 52 98
Boxe Thaï <i>adultes et seniors</i>	Lundi 10h - 11h	160 € (ou 10 € / séance)	Salle de boxe Porte du miroir 1 rue de la Locomotive Mulhouse	LB Boxing	Didier LEGROS	07 67 26 75 29
	Jeudi 10h - 11h					
Canoë-Kayak	Lundi 14h - 15h30	115 €	19 rue de Modenheim Riedisheim	ASCMR Canoë-Kayak	Elora HELLE	03 89 44 06 70
	Canoë-Kayak : de mai à septembre - Renforcement musculaire en salle : d'octobre à avril					

Cardio Renfo	Lundi 18h - 19h30	165 €	Complexe Sportif du Waldeck 21 rue du Bois Riedisheim	ASPTT Omnisports	Muriel MAYER	06 35 77 95 69 03 89 64 44 54
Escrime Santé <i>adapté aux personnes ayant eu un cancer du sein</i>	Ven. 10h - 11h30	50 €	Centre Régional Sportif d'Alsace 5 rue des Frères Lumière Mulhouse	FC Mulhouse Escrime	Thomas Brandelik	03 89 53 70 20 EL68.mulhouse@ligue-cancer.net
Gym douce	Mardi 10h - 11h	135 €	Gymnase Milhusina 11 rue des Gymnastes Mulhouse	Espérance 1893 Mulhouse	William CHARPIER	06 19 85 20 06
Gym douce & pilates	Mardi 9h - 10h	135 €	Gymnase Milhusina 11 rue des Gymnastes Mulhouse	Mulhouse Loisirs Sportifs	William CHARPIER	06 86 42 92 75
Gym douce & Relaxation	Jeudi 18h - 19h30	165 €	Complexe Sportif du Waldeck 21 rue du Bois Riedisheim	ASPTT Omnisports	Muriel MAYER	06 35 77 95 69 03 89 64 44 54
Gym d'entretien adultes <i>Seniors - cours mixte</i>	Lundi 18h30 - 19h30	135 €	Gymnase de l'école Cour de Lorraine av. Kennedy Mulhouse	Espérance 1893 Mulhouse	William CHARPIER	06 19 85 20 06
Gym équilibre Seniors	Jeudi 14h15 - 15h15	26 € Cotisation APALIB' + 180 € pour 30 séances	La Maison du Temps Libre 16 rue Engel Dollfus Mulhouse	Maison du Temps Libre	Pascal ILTIS	03 89 42 05 24
Gym Pilates Seniors	Mercredi 9h - 10h	26 € Cotisation APALIB' + 180 € pour 30 séances	La Maison du Temps Libre 16 rue Engel Dollfus Mulhouse	Maison du Temps Libre	Pascal ILTIS	03 89 42 05 24
Gym renforcement musculaire Seniors	Jeudi 10h30 - 11h30	26 € Cotisation APALIB' + 180 € pour 30 séances	La Maison du Temps Libre 16 rue Engel Dollfus Mulhouse	Maison du Temps Libre	Pascal ILTIS	03 89 42 05 24
Gym Santé Senior	Jeudi 9h - 10h	180 € (60€/trim. + 18 € cotisation annuelle)	Ma Salle Vitalité 34 rue Paul Cézanne Mulhouse	SIEL BLEU	David POOK	06 65 82 58 47
Gym stretching Seniors	Mardi 9h - 10h	26 € Cotisation APALIB' + 180 € pour 30 séances	La Maison du Temps Libre 16 rue Engel Dollfus Mulhouse	Maison du Temps Libre	Pascal ILTIS	03 89 42 05 24
Handfit 15-65 ans	Samedi 11h - 12h	165 €	Gymnase Erbland 50 bld Roosevelt Mulhouse	Les Lynx	Charly EIDENSCHENCK	06 48 40 99 64

Judo loisir	Mercredi 19h - 21h	110 € (Cotisation) + 46 € (Licence)	Dojo Ecole Koechlin 2 rue de la 4e Div. Marocaine de Montagne Mulhouse	Espérance 1893 Judo	Auguste FERNANDEZ Yvan RENCKLY	06 63 62 23 27
Judo sport santé	Samedi 8h30 - 9h30	100 € (Cotisation) + 46 € (Licence)	Dojo Gymnase Euronef 30 Av. DMC Mulhouse	Espérance 1893 Judo	Benjamin NICOT	06 63 62 23 27
Karaté adulte	Mardi 19h45 - 21h30 Ven. 19h30 - 21h30	150€ (120€ sans emploi & étudiants)	Gymnase Milhusina 11 rue des Gymnastes Mulhouse	Karaté Club Me Funakoshi	Jean-Luc UROS & Pierre KEHRLI	06 14 75 67 11
Karaté santé	Mercredi 19h - 20h	140 €	Centre Régional Sportif d'Alsace 5 rue des Frères Lumière Mulhouse	Esperance 1893 Karate Mulhouse	Dalila BOUHALI	06 65 50 49 42
Marche Nordique	Jeudi 9h30 - 11h	110 €	Complexe Sportif du Waldeck 21 rue du Bois Riedisheim	ASPTT Omnisports	Muriel MAYER	06 35 77 95 69 03 89 64 44 54
Multi-activités Sénior	Mardi 15h - 16h15	165 €	Complexe Sportif du Waldeck 21 rue du Bois Riedisheim	ASPTT Omnisports	Muriel MAYER	06 35 77 95 69 03 89 64 44 54
	Jeudi 15h - 16h15					
	Ven. 10h - 11h15					
Natation ou aquafitness adulte Sport Santé	Lundi 19h15 - 20h15	220 €	Piscine de l'Illberg 51 Bd Charles Stoessel Mulhouse	Mulhouse Water- Polo	Nicolas LANG	apaillat.mwp@ gmail.com (Si vous souhaitez le numéro de téléphone, le demander à la Maison Sport Santé)
	Lundi 12h15 - 13h		Piscine de Bourtwiller 28 rue Saint Georges Mulhouse			
Pilates	Vendredi 9h - 10h	165 € (ou 6€/séance + 22 € licence)	Complexe Sportif du Waldeck 21 rue du Bois Riedisheim	Fitness Attitude by ASPTT	Johanna LEGGIERI	06 23 88 52 98
Pilates adapté	Vendredi 9h - 10h	260 € + 20 € d'adhésion + équipements*	Ecole de danse MAD 66 rue Huguenin Mulhouse	MAD Mulhouse Artistique Danse	Marie Véronique MOUTOUSSAMY	06 62 02 01 35 contact@mad- danse.fr
	* Il faut prévoir l'achat d'équipement de Pilates au cours de l'année car celui-ci n'est pas fourni par la structure. Ex : tapis pilates, ballon paille, anneau de pilates.					
Pilates sport-santé	Vendredi 10h - 11h	135 €	Gymnase Milhusina 11 rue des Gymnastes Mulhouse	Espérance 1893 Mulhouse	William CHARPIER	06 19 85 20 06
Pilates sport-santé	Jeudi 19h - 20h15	140 (+ 20 €)	1 rue de Thann Mulhouse	La Mulhouse 1875	Sandra DE PERON FACILLI	06 88 75 76 42

Réentraînement à l'effort	Lundi 19h - 20h	100 € (+ 20 €)	1 rue de Thann Mulhouse	La Mulhouse 1875	Christel CHAUMARTIN	07 83 14 12 29
	Ven. 10h15 - 11h15					
	Ven. 10h15 - 11h15					
Sport santé Seniors	Lundi 10h30 - 11h30	26 € Cotisation APALIB' + 180 € pour 30 séances	La Maison du Temps Libre 16 rue Engel Dollfus Mulhouse	Maison du Temps Libre	Christel CHAUMARTIN	03 89 42 05 24
	Lundi 15h30 - 16h30					
	Jeudi 12h30 - 13h30					
	Ven. 17h10 - 18h10					
Sport santé	Jeudi 11h - 12h	158 €	Dojo 6a rue de la Tuilerie Mulhouse	ACSPC Mulhouse Judo	Alexandre STURM	06 99 83 46 47
Squash	Mardi 11h - 12h	150 € (10 séances)	Espace Squash 3000 40 Av. François Mitterrand Mulhouse	Mulhouse squash club	Taba TAGHAVIRA FSANJANI	06 47 39 77 06
	Vendredi 15h - 16h					
Tennis Santé	Lundi 12h - 14h	160 € les 12 séances	Tennis Club Illberg 18 rue Arthur Ashe Brunstatt	TCI Tennis Santé	Vincent GUYENNE	06 07 90 04 76
	Jeudi 10h - 12h					
Tennis de table santé "Ping Santé Bien- être"	Jeudi 10h - 11h30	100 €	Gymnase Brustlein 56 rue Jean Martin Mulhouse	MTT Mulhouse Tennis de table	Jérémy LAMOURETTE	06 32 46 91 03
Fit Volley	Jeudi 14h - 15h30	130 € (un t-shirt aux couleurs du club offert)	Centre Régional Sportif d'Alsace 5 rue des Frères Lumière Mulhouse	Volley Mulhouse Alsace	Isaline SAGER- WEIDER	06 78 29 05 73
Fit Volley Bien-être	Mercredi 20h - 22h	130 € (un t-shirt aux couleurs du club offert)	Gymnase de la caserne Drouot Rue François Staedelin Mulhouse	Volley Mulhouse Alsace	Isaline SAGER- WEIDER	06 78 29 05 73
Volley Super Senior	Jeudi 10h30 - 11h30	130 € (un t-shirt aux couleurs du club offert)	Centre Régional Sportif d'Alsace 5 rue des Frères Lumière Mulhouse	Volley Mulhouse Alsace	Isaline SAGER- WEIDER	06 78 29 05 73

Créneaux Sport Bien-être

Créneaux Prescri'Mouv

M.A.J. : 05/01/2026