

**ADULTES**


Créneaux labellisés  
**PRESкри'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	Lundi 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	Jeudi 18h30 - 19h30 Vendredi 18h30 - 19h30	166,3 € (30 séances)	Piscine de l'Illberg 51 Bd Charles Stoessel Mulhouse	Piscine de l'Illberg	Catherine SCHALL	03 69 77 66 88
Aqua'Sport Adapté	Dim. 13h15 - 14h Dim. 14h15 - 15h	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
Athlétisme Santé créneau femmes	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 Jeudi 17h - 18h30 Samedi 14h - 15h30	250€ (payable en 12 mensualités)	145 rue de l'Île Napoléon Mulhouse	Mulhouse Aviron	Jean-Pierre TALAMONA	06 45 46 00 34
	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 adultes et seniors	Lundi 10h - 11h Jeudi 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
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 adaptée aux personnes ayant eu un cancer du sein	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 Seniors - cours mixte	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 Séniors	Mardi 15h - 16h15 Jeudi 15h - 16h15 Vendredi 10h - 11h15	165 €	Complexe Sportif du Waldeck 21 rue du Bois Riedisheim	ASPTT Omnisports	Muriel MAYER	06 35 77 95 69 03 89 64 44 54
Natation ou aquafitness adulte Sport Santé	Lundi 19h15 - 20h15 Lundi 12h15 - 13h	220 €	Piscine de l'Illberg 51 Bd Charles Stoessel Mulhouse  Piscine de Bourzwiller 28 rue Saint Georges Mulhouse	Mulhouse Water-Polo	Nicolas LANG	apaillat.mwp@gmail.com (Si vous souhaitez le numéro de téléphone, le demander à la Maison Sport Santé)
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 Vendredi 19h - 20h15 Vendredi 19h - 11h15	100 € (+ 20 €)	1 rue de Thann Mulhouse	La Mulhouse 1875	Christel CHAUMARTIN	07 83 14 12 29
Sport santé Seniors	Lundi 10h30 - 11h30 Lundi 15h30 - 16h30 Jeudi 12h30 - 13h30 Ven. 17h10 - 18h10	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
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 Vendredi 15h - 16h	150 € (10 séances)	Espace Squash 3000 40 Av. François Mitterrand Mulhouse	Mulhouse squash club	Taba TAGHAVIRA FSANJANI	06 47 39 77 06
Tennis Santé	Lundi 12h - 14h Jeudi 10h - 12h	160 € les 12 séances	Tennis Club Illberg 18 rue Arthur Ashe Brunstatt	TCI Tennis Santé	Vincent GUYENNE	06 07 90 04 76
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-Santé  
Créneaux Prescri'Mouv

M.A.J. : 11/12/2025