

ADULTES  Créneaux labellisés PRESCRI'MOUV & SPORT BIEN-ÊTRE Saison 2026-2027 Maison Sport Santé Mulhouse 03 89 62 74 99						
Activité	Horaires	Cotisation (/an)	Lieu	Structure	Encadrant	Contact
Activités physiques adaptées (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
Activités physiques adaptées (Endométriose)	Lun. 17h30 - 18h30	180 € (60€/trim. + 18 € cotisation annuelle)	Ma Salle Vitalité 34 rue Paul Cézanne Mulhouse	SIEL BLEU	Valentin DELPIERRE	06 65 82 58 47
Activités physiques adaptées (insuffisance respiratoire & Obésité)	Jeu. 14h30 - 15h30	180 € (60€/trim. + 18 € cotisation annuelle)	Ma Salle Vitalité 34 rue Paul Cézanne Mulhouse	SIEL BLEU	Valentin DELPIERRE	06 65 82 58 47
Activités physiques adaptées (sénior 60 ans et +)	Jeu. 9h15 - 10h15	195 € (65€/trim. + 18 € cotisation annuelle)	Ma Salle Vitalité 34 rue Paul Cézanne Mulhouse	SIEL BLEU	David POOK	06 65 82 58 47
	Jeu. 10h30 - 11h30	180 € (60€/trim. + 18 € cotisation annuelle)	Ma Salle Vitalité 34 rue Paul Cézanne Mulhouse	SIEL BLEU	Valentin DELPIERRE	06 65 82 58 47
Aquagym	Jeu. 11h15 - 12h COMPLET	166,3 € (30 séances)	Piscine de l'Illberg 51 Bd Charles Stoessel Mulhouse	Piscine de l'Illberg	Catherine SCHALL	03 69 77 66 88
	Ven. 11h15 - 12h COMPLET					
Aqua'Sport adapté au féminin	Lundi 12h - 13h	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
	Vendredi 12h - 13h	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
Aqua'Sport Adapté (Mixte)	Dim. 17h - 18h	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

Aviron en salle sur ergomètre (à partir de 11 ans)	Lundi 10h	275 € (licence annuelle) ----- 75 € (licence 3 mois)	145 rue de l'Ile Napoléon Mulhouse	Mulhouse Aviron Omnisports	Jean-Pierre TALAMONA	06 45 46 00 34
	Mardi 18h30					
	Jeudi 18h30					
	Samedi 14h					
	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	160 €	Complexe Sportif de la Doller 5 Rue De Toulon Mulhouse	Panthères Mulhouse	Thomas LEWALD	07 72 13 01 68
Body sculpt (renforcement musculaire avec petit matériel)	Mardi 9h - 10h	215 € (licence Asptt comprise)	Complexe Sportif du Waldeck 19 rue du Bois Riedisheim	Fitness Attitude by ASPTT	Johanna LEGGIERI	06 23 88 52 98 (Premier contact par sms)
Boxe Thaï adultes et seniors	Lundi 11h - 12h	160 € 1 séance / sem. 190 € 2 séances / sem.	Salle de boxe Porte du miroir 6 rue de la Locomotive Mulhouse	LB Boxing	Didier LEGROS	07 67 26 75 29
	Jeudi 11h - 12h					
Boxe Thaï adultes et seniors	Lundi 10h - 11h					
	Jeudi 10h - 11h					
Cardio Renfo	Lundi 18h - 19h30	170 €	Complexe Sportif du Waldeck 21 rue du Bois Riedisheim	ASPTT Omnisports	Muriel MAYER	06 35 77 95 69 03 89 64 44 54
Cross training dynamique	Lundi 17h - 18h	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
	Ven. 18h30 - 19h30					
Danse rythmée	Jeudi 9h - 10h	26 € Cotisation APALIB' + 180 € pour 30 séances	La Maison du Temps Libre 16 rue Engel Dollfus Mulhouse	Maison du Temps Libre	Anaïs DEMARTHEAUX	03 89 42 05 24
Escrime santé adapté 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
Fit Dance	Jeudi 12h30 - 13h30	140 (+ 20 €)	1 rue de Thann Mulhouse	La Mulhouse 1875	Anaïs DEMARTHEAUX	07 85 58 27 48
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	170 €	Complexe Sportif du Waldeck 21 rue du Bois Riedisheim	ASPTT Omnisports	Muriel MAYER	06 35 77 95 69 03 89 64 44 54

Gym seniors	Lundi 14h - 15h	80 (+ 20 €)	1 rue de Thann Mulhouse	La Mulhouse 1875	Anaïs DEMARTHEAUX	07 85 58 27 48
Handfit <i>15-65 ans</i>	Samedi 11h - 12h	165 €	Gymnase Erbland 50 bld Roosevelt Mulhouse	Les Lynx	Charly EIDENSCHENCK	06 48 40 99 64
Judo <i>loisir</i>	Samedi 9h - 10h	130 € (Cotisation) + 46 € (Licence)	Dojo Gymnase Euronef 30 Av. DMC Mulhouse	Espérance 1893 Judo	Benjamin NICOT	06 63 62 23 27
Karaté <i>adulte</i>	Ma. 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
Lutte	Ven. 19h30 - 21h15	175 €	Centre Régional Sportif d'Alsace 5 rue des Frères Lumière Mulhouse	Les Mémpeurs	David MULLER	06 64 11 85 58
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 <i>Sénior</i>	Mardi 15h - 16h15	170 €	Complexe Sportif du Waldeck 21 rue du Bois Riedisheim	ASPTT Omnisports	Muriel MAYER	06 35 77 95 69 03 89 64 44 54
	Ven. 10h - 11h15					
Natation ou aquafitness adulte <i>Sport Santé</i>	Lun. 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)
	Lun. 12h15 - 13h		Piscine de Bourtzwiller 28 rue Saint Georges Mulhouse			
Pilates <i>(méthode pilates + mobilité stretching)</i>	Vendredi 8h - 9h	215 € (licence Asptt comprise)	Complexe Sportif du Waldeck 19 rue du Bois Riedisheim	Fitness Attitude by ASPTT	Johanna LEGGIERI	06 23 88 52 98 (Premier contact par sms)
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	Jeudi 19h - 20h30	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	110 € (+ 20 €)	1 rue de Thann Mulhouse	La Mulhouse 1875	Christel CHAUMARTIN	07 83 14 12 29
	Ven. 8h - 9h					
	Ven. 9h15 - 10h15					
	Ven. 10h30 - 11h30					
Sport santé Seniors	Lun. 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
	Lun. 15h30 - 16h30					
	Jeu. 12h30 - 13h30					
	Ven. 17h10 - 18h10					
Sport santé	Jeudi 11h - 12h	160 €	Dojo 6a rue de la Tuilerie Mulhouse	ACSP Mulhouse Judo	Alexandre STURM	06 99 83 46 47
Squash	Sur demande	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	160 € les 12 séances (1h30)	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"	Vendredi 16h - 17h	88,50 €	Gymnase Brustlein 56 rue Jean Martin Mulhouse	MTT Mulhouse Tennis de table	Jérémy LAMOURETTE	06 32 46 91 03
Tir à l'arc	Mardi 20h - 22h	167 €	Gymnase de la caserne drouot Rue François Staedelin Mulhouse	STAM	Stéphanie BARTHELEMY	06 76 93 13 92
	Vendredi 20h - 22h				Victor DA FONSECA	
Volley santé	Jeudi 14h - 15h30	130 €	Centre Régional Sportif d'Alsace 5 rue des Frères Lumière Mulhouse	Volley Mulhouse Alsace	Isaline SAGER- WEIDER	06 78 29 05 73
Fit et Soft Volley	Jeudi 19h30 - 21h	130 €	Gymnase de la caserne drouot Rue François Staedelin Mulhouse	Volley Mulhouse Alsace	Isaline SAGER- WEIDER	06 78 29 05 73

	Créneaux Sport Bien-être
	Créneaux Prescri'Mouv