

NOUVEAUTÉ · PLANNING HEBDOMADAIRE

Circuit Training + Stretching & Activités Aquatiques

SAISON 2026 – 2027

L'**Association Bien-Être & Sport**, avec Aziza Bouanaka et son équipe pédagogique, en partenariat avec **Sport Santé Mulhouse** et **Pôle APSA**, vous propose des activités physiques et sportives qui riment avec sérieux, engagement, respect, bienveillance et qualité.



100% Féminin

Sport Santé

Maisons Sport Santé

20, rue de Soultz – 68100 Mulhouse
06 62 13 29 80 · www.labes.fr

• Activités aquatiques

JOUR	HORAIRES	ACTIVITÉS	LIEU
Lundi	12h00 – 13h00	Aquasport + natation libre	Piscine des Jonquilles à Illzach
Vendredi	12h00 – 13h00	Aquasport + natation libre	Piscine de Bourtzwiller
Dimanche	13h00 – 14h00	Aquafitness + natation libre	Piscine de Bourtzwiller
	14h00 – 15h00	Aquafitness + natation libre	Piscine de Bourtzwiller
	15h00 – 16h00	Natation débutant + intermédiaire	Piscine de Bourtzwiller
	15h00 – 15h45	Natation enfants de 6 à 11 ans, mixte	Piscine de Bourtzwiller
	15h00 – 16h30	AquaKids parents-enfants de 6 mois à 6 ans	Piscine de Bourtzwiller
	16h00 – 17h00	Perfectionnement natation	Piscine de Bourtzwiller
	17h15 – 18h15	Aquasport mixte à partir de 12 ans, apprentissage natation de 8 à 12 ans, mixte	Piscine de Bourtzwiller

Les bienfaits des activités aquatiques

- ✓ Améliorent le cardio sans impact
- ✓ Développent l'endurance et la respiration
- ✓ Soulagent les articulations et le dos
- ✓ Favorisent la souplesse et la mobilité
- ✓ Favorisent la détente et le bien-être global

• Circuit Training + Stretching

À partir de 12 ans – Siège Bien-Être & Sport

JOUR	HORAIRES	ACTIVITÉS	LIEU
Lundi	09h30 – 10h15	Circuit training + stretching	Siège Bien-Être & Sport
	20h00 – 20h45	Circuit training + stretching	Siège Bien-Être & Sport
Mardi	09h30 – 10h15	Circuit training + stretching	Siège Bien-Être & Sport
	20h00 – 20h45	Circuit training + stretching	Siège Bien-Être & Sport
Mercredi	—	—	—
Jeudi	09h30 – 10h15	Circuit training + stretching	Siège Bien-Être & Sport
	14h00 – 15h00	Coaching personnalisé*	Siège Bien-Être & Sport
Vendredi	09h30 – 10h15	Circuit training + stretching	Siège Bien-Être & Sport
	14h00 – 15h00	Coaching personnalisé*	Siège Bien-Être & Sport

* Coaching personnalisé – nous consulter pour les modalités

Les bienfaits du Circuit Training + Stretching

- ✓ Améliore l'endurance cardio-respiratoire
- ✓ Renforce les muscles et sculpte le corps
- ✓ Améliore la posture et la stabilité
- ✓ Brûle des calories et favorise la perte de poids
- ✓ Développe la force fonctionnelle pour le quotidien
- ✓ Stimulant et motivant, grâce à la diversité des exercices

• Tarifs — Activités aquatiques

Séance à l'unité

Adultes	8,50 €
Moins de 18 ans et étudiants	6,50 €

Abonnement Aquafitness / Natation

sept. 2026 – juin 2027

Adultes (+18 ans)	197 €
Moins de 18 ans et étudiants	175 €

Abonnement AquaKids parents-enfants (6 mois – 6 ans)

1 adulte accompagné d'1 enfant	180 €
1 adulte accompagné de 2 enfants	260 €
1 adulte accompagné de 3 enfants	330 €

• Tarifs — Circuit Training + Stretching

Séance à l'unité

Tarif unique (à partir de 12 ans)	8 €
-----------------------------------	-----

Carte de membre

Carte individuelle	6 €
Carte famille	9 €

Formules au Siège

Séance découverte à l'unité	8 €
Carte 10 séances	70 €
1 créneau / semaine — Trimestre	50 €
2 créneaux / semaine — Trimestre	80 €
1 créneau / semaine — Annuel	140 €
2 créneaux / semaine — Annuel	170 €

CONDITIONS

- L'inscription donne accès aux séances correspondant à la formule choisie.
- Les places ne sont pas nominatives : les casiers et douches sont à disposition.

L'association est en capacité d'accueillir d'autres partenaires — comme les CE d'entreprise, les clubs, les associations...
 N'hésitez pas à nous contacter pour construire ensemble des projets sur mesure.

Inscription en ligne possible dès le

26 août 2026

• Dates d'inscriptions sur place

Jeudi 27 août
 13h00 – 19h00

Mercredi 2 sept.
 10h00 – 14h00

Jeudi 3 sept.
 10h00 – 14h00

Dimanche 6 sept.
 15h00 – 19h00