



Avril 2017

# Stage de Gym – Découverte

Stage animé par

Benjamin DROUHOT et Françoise PELISSON

## Découverte ! Remise en forme

5€ la séance

5 séances de 1h00  
à la carte

Gym Cardio Training

Gym Entretien

Gym Zumba Fitness

Gym Stretching



Salle Icare

Mardi **18/04**: Stretching de 19h00 à 20h00

Lundi **24/04**: Cardio de 19h45 à 20h45

Mardi **25/04**: Stretching 19h00 à 20h00

jeudi **27/04** : Zumba Fitness de 19h à 20h

Jeudi **27/04** : Entretien de 20h10 à 21h10

### Tarifs

5 € la séance

+ 7,5€ de frais d'adhésion familiale MJC pour les non-adhérents

### Publics

Cours Ados/Adultes : A partir de 14 ans  
Effectif minimum pour mise en place du stage :  
10 participants (en-dessous de 10 inscrits, la MJC se réserve le droit d'annuler le stage)

### Contact MJC

Marie-Laure Cousinet

[contact@mjclumbin.fr](mailto:contact@mjclumbin.fr)

Tél : 07 81 74 50 73

**Bulletin d'inscription à télécharger sur le site : [www.mjclumbin.fr](http://www.mjclumbin.fr)**

Et à retourner accompagné du règlement par chèque à l'ordre de « MJC Lumbin », dans la boîte aux lettres MJC (place de la mairie, Lumbin)