



Septembre 2018 Stage de Gym –

Découverte

Stage animé par Benjamin DROUHOT

Découverte ! Remise en forme

5€ la séance

8 séances de 1h00

à la carte de

**Gym Cardio-training ou
Gym entretien**

**Date limite d'inscription: samedi 8
septembre**



Salle Icare

**Cardio-training de 19h45 à 20h45 les lundis
10/09 et 17/09**

**Entretien de 20h50 à 21h50 les lundis
10/09 et 17/09**

**Cardio-training de 18h30 à 19h30 les
mercredis 12/09 et 19/09**

**Entretien de 19h40 à 20h40 les mercredis
12/09 et 19/09**

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 :

5 participants (en-dessous de 5 inscrits, la MJC se réserve le droit d'annuler le stage)

Contact MJC

Chrystèle DUCLOS

contact@mjclumbin.fr

Tél : 07 81 74 50 73

Bulletin d'inscription à télécharger sur le site : 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)