



Rentrée 2017

Stage de Gym – A vos marques !

Stage animé par Benjamin DROUHOT

A vos marques !

Remise en forme avant la reprise des cours hebdomadaires

5 séances de 1h00
à la carte

5€ la séance

Gym Cardio Training
Gym Entretien
Gym Zumba Fitness



Salle Icare à Lumbin

Afin de bien démarrer cette nouvelle saison, la MJC vous propose d'anticiper le début des cours hebdomadaires de gym en vous proposant un stage:

Le jeudi 14 Septembre :
19h à 20h : Gym Zumba Fitness
20h10 à 21h10 : Gym Entretien

Le lundi 18 Septembre :
10h à 11h : Gym Entretien
19h45 à 20h 45: Gym Cardio Training
20h50 à 21h50: Gym Entretien



Tarifs

5 € la séance

Publics

Cours Ados/Adultes : A partir de 16 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
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)