

# SEPTEMBRE

Lundi 31août	09h30 - 10h30 17h30 - 18h30 18h30 - 19h30	stretching gym tonique zumba	Valérie Valérie Valérie	salle de danse salle de danse salle de danse
Mardi 1	9h30 - 10h30	renf. musculaire	Laurence	salle de danse
Mercredi 2	18h00 - 19h00 19h00 - 20h00	bodysculpt step	Michel Michel	salle de danse salle de danse
Jeudi 3	9h00 - 10h00 17h30 - 18h30	gym tonique zumba	Valérie Valérie	salle de danse salle de danse
Samedi 5	9h00 - 10h00	gym tonique	Laurence	salle de danse
Lundi 7	9h00 - 10h00 18h00 - 19h00	renf. musculaire zumba	Laurence Valérie	salle de danse salle de danse
Mardi 8	18h00 - 19h00 19h00 - 20h00	bodysculpt step	Michel Michel	salle de danse salle de danse
Mercredi 9	18h00 - 19h00 19h00 - 20h00	bodysculpt step	Michel Michel	salle de danse salle de danse
Jeudi 10	9h30 - 10h30 17h30 - 18h30	gym tonique zumba	Valérie Valérie	salle de danse salle de danse
Samedi 12	9h00 - 10h00	gym tonique	Laurence	salle de danse

# GYM PROGRAMME FITNESS ÉTÉ 2020

## Fitness



Pour entretenir votre forme pendant les vacances d'été, nous vous proposons des cours de FITNESS. Les tickets sont vendus au secrétariat de la MJC Lorraine au tarif de 5.00 € l'unité, ou 35.00 € les 10.

La MJC Lorraine se réserve le droit de procéder au remplacement d'un professeur qui serait dans l'impossibilité d'assurer son cours.

Pour des raisons de confort et de sécurité, et en raison de la situation actuelle, **les cours seront limités à 20 personnes**, les professeurs se réservent donc le droit de vous refuser l'accès au-delà de ce quota.

# JUILLET

lundi 13	9h00 - 10h00 18h00 - 19h00	renf. musculaire gym tonique	Laurence Valérie	salle de danse salle de danse
Mercredi 15	17h30 - 18h30 18h30 - 19h30	yoga dynamique zumba	Valérie Éloïse	salle de danse salle de danse
Jeudi 16	9h30 - 10h30 17h30/18h30 18h30/19h30	zumba gold zumba gym tonique	Valérie Valérie Laurence	salle de danse salle de danse salle de danse
Lundi 20	9h00 - 10h00 18h00 - 19h00	gym tonique gym tonique	Laurence Laurence	salle de danse salle de danse
Jeudi 23	9h30 - 10h30 18h30 - 19h30	renf. musculaire gym tonique	Laurence Laurence	salle de danse salle de danse
Lundi 27	9h00 - 10h00 18h00 - 19h00	gym tonique gym tonique	Laurence Laurence	salle de danse salle de danse
Jeudi 30	9h30 - 10h30 18h30 - 19h30	renf. musculaire gym tonique	Laurence Laurence	salle de danse salle de danse

# AOÛT

Lundi 3	17h30 - 18h30 18h30-19h30	gym tonique zumba	Valérie Valérie	salle de danse salle de danse
Mardi 4	9h30 - 10h30 17h30 - 18h30	renf. musculaire pilates	Annie Annie	salle de danse salle de danse
Mercredi 5	18h00 - 19h00	step chorégraphié	Valérie	salle de danse
Jeudi 6	9h30 - 10h30 17h30 - 18h30	pilates yoga dynamique	Annie Valérie	salle de danse salle de danse
Lundi 10	18h00 - 19h00	gym tonique	Laurence	salle de danse
Mardi 11	9h30 - 10h30 18h30 - 19h30	gym tonique zumba	Annie Eloïse	salle de danse salle de danse
Jeudi 13	9h30 - 10h30 18h30 - 19h30	renf. musculaire pilates	Laurence Annie	salle de danse salle de danse
Lundi 17	9h30 - 10h30 17h30 - 18h30 18h30 - 19h30	renf. musculaire yoga dynamique zumba	Valérie Valérie Valérie	salle de danse salle de danse salle de danse
Mardi 18	9h30 - 10h30 18h30 - 19h30	stretching zumba	Annie Eloïse	salle de danse salle de danse
Mercredi 19	9h30 - 10h30 18h00 - 19h00	zumba gold zumba	Valérie Valérie	salle de danse salle de danse
Lundi 24	9h30 - 10h30 18h00 - 19h00 19h00 - 20h00	gym tonique bodysculpt step	Valérie Michel Michel	salle de danse grande salle grande salle
Mardi 25	9h30 - 10h30 18h30 - 19h30	zumba gold zumba	Valérie Eloïse	salle de danse grande salle
Mercredi 26	9h30 - 10h30 18h00 - 19h00 19h00 - 20h00	pilates bodysculpt step	Annie Michel Michel	salle de danse grande salle grande salle
Jeudi 27	17h30 - 18h30	zumba	Valérie	grande salle

Pour pouvoir participer au(x) cours, merci de ne pas oublier vos tickets/ votre carte de rattrapage et de le transmettre/de la faire valider à l'agent d'accueil de la MJC ou au professeur dès votre arrivée.

**ATTENTION : POUR DES RAISONS D'HYGIÈNE IL EST OBLIGATOIRE D'APPORTER VOTRE SERVIETTE**