

AOÛT

Lundi 16	18h00 - 19h00	gym tonique	Valérie	salle de danse
Mardi 17	9h00 - 10h00 18h00 - 19h00	renf. musculaire zumba	Laurence Eloïse	salle de danse salle de danse
Jeudi 19	18h30 - 19h30	body sculpt	Stéphanie	salle de danse
Lundi 23	9h00 - 10h00 18h00 - 19h00 18h00 - 19h00	gym tonique zumba gym douce	Valérie Eloïse Marion	salle de danse salle de danse grande salle
Mardi 24	18h30 - 19h30	body zen	Valérie	salle de danse
Jeudi 26	10h00 - 11h00 18h00 - 19h00	zumba gold fac	Valérie Stéphanie	salle de danse salle de danse
Lundi 30	10h00 - 11h00 18h00 - 19h00	body zen zumba	Valérie Valérie	salle de danse salle de danse
Mardi 31	9h00 - 10h00	renf. musculaire	Laurence	salle de danse

SEPTEMBRE

Mercredi 1	18h00 - 19h00 19h00 - 20h00	body sculpt step	Michel Michel	salle de danse salle de danse
Jeudi 2	18h30 - 19h30	fac	Stéphanie	salle de danse
Lundi 6	9h00 - 10h00	gym douce	Marion	salle de danse
Mardi 7	9h00 - 10h00 18h00 - 19h00 19h00 - 20h00	renf. musculaire bodysculpt step	Laurence Michel Michel	salle de danse salle de danse salle de danse
Jeudi 9	9h00 - 10h00 17h30 - 18h30 18h30 - 19h30	zumba gold zumba gym tonique	Valérie Valérie Marion	salle de danse salle de danse salle de danse

GYM Fitness

PROGRAMME FITNESS ÉTÉ 2021



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.



03 83 15 90 00
www.mjclorraine.com
contact@mjclorraine.com



JUILLET

Les cartes ou tickets de rattrapage de l'année 2020 sont toujours valables, merci de le transmettre/de la faire valider à l'agent d'accueil de la MJC ou au professeur dès votre arrivée pour pouvoir participer au(x) cours.

Merci de bien respecter les gestes barrières
(distanciation, port du masque dans les couloirs, gel hydroalcoolique ...)

 Vous avez la possibilité de participer gratuitement aux cours en Visio (retrouvez dans les tableaux les cours avec ce pictogramme).

Veuillez réserver votre créneau sur : <https://mjclorrainefitness.simplybook.it>
vous recevrez automatiquement par mail le lien ZOOM pour vous connecter.

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

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

Mardi 29 juin	9h00 - 10h00 18h30 - 19h30	 renf. musculaire step chorégraphie	Laurence Valérie	salle de danse salle de danse
Jeudi 1	9h00 - 10h00 17h30 - 18h30 18h30 - 19h30	 gym tonique zumba  body sculpt	Valérie Valérie Stéphanie	salle de danse salle de danse salle de danse
Lundi 5	18h00 - 19h00	zumba	Valérie	salle de danse
Mardi 6	9h00 - 10h00 18h30 - 19h30	 renf. musculaire  fac	Laurence Stéphanie	salle de danse salle de danse
Jeudi 8	18h30 - 19h30 18h30 - 19h30	 gym tonique zumba	Marion Eloïse	grande salle salle de danse
Lundi 12	18h30 - 19h30	zumba	Eloïse	salle de danse
Mardi 13	9h00 - 10h00 18h00 - 19h00	 renf. musculaire  gym tonique	Laurence Valérie	salle de danse salle de danse
Jeudi 15	10h00 - 11h00 17h30 - 18h30	 gym douce zumba	Marion Valérie	salle de danse salle de danse
Lundi 19	18h00 - 19h00	zumba	Valérie	salle de danse
Mardi 20	9h00 - 10h00 18h30 - 19h30	 renf. musculaire step chorégraphie	Laurence Valérie	salle de danse salle de danse
Jeudi 22	9h00 - 10h00 18h30 - 19h30	 gym tonique  body sculpt	Valérie Stéphanie	grande salle salle de danse
Lundi 26	18h00 - 19h00	 fac	Stéphanie	salle de danse
Mardi 27	9h00 - 10h00 18h30 - 19h30	 renf. musculaire zumba	Valérie Valérie	salle de danse salle de danse
Jeudi 29	9h00 - 10h00 18h30 - 19h30	 gym tonique step	Valérie Stéphanie	salle de danse salle de danse