

GYM

PROGRAMME FITNESS
TOUSSAINT 2017

Fitness

Pour entretenir votre forme pendant les vacances, nous vous proposons des cours de FITNESS. Les tickets sont vendus au secrétariat de la MJC Lorraine au tarif de 4.00 € l'unité, ou 30.00 € les 10.

Pour des raisons de confort et de sécurité, les professeurs se réservent le droit de refuser l'accès au cours au-delà d'une trentaine de personnes présentes dans la salle. De même, la MJC Lorraine se réserve le droit de procéder au remplacement d'un professeur qui serait dans l'impossibilité d'assurer son cours.

ATTENTION : les tickets ne sont NI REPRIS, NI ÉCHANGÉS.
Ils seront valables jusqu'au 28 décembre 2017.



03 83 15 90 00



www.mjclorraine.com



contact@mjclorraine.com



L'agent d'accueil qui se trouvera à l'entrée de la MJC sera chargé de prendre votre ticket.

Pour les cours qui ont lieu à 9h30, le ticket doit être remis
à la personne qui anime le cours.

semaine du 23 au 26 octobre 2017

Lundi 23	18h30 - 19h30 18h30 - 19h30	step chorégraphié bodysculpt	Valérie Stéphanie	salle de danse grande salle
Mardi 24	9h30 - 10h30 18h00/19h00 18h00/19h00	zumba gold zumba gym relax	Valérie Valérie Laurence L.	salle de relax salle de danse grande salle
Mercredi 25	18h00/19h00 18h00/19h00	step gym tonique	Michel Laurence G.	salle de danse grande salle
Jeudi 26	9h30 - 10h30 18h30 - 19h30 18h30 - 19h30	Renf. musculaire step training+FAC zumba	Laurence G. Stéphanie Valérie	salle de danse grande salle grande salle

semaine du 30 octobre au 2 novembre 2017

Lundi 30	18h00 - 19h00	bodysculpt	Michel	salle de danse
Mardi 31	9h30 - 10h30	renf. musculaire	Laurence G.	salle de danse
Jeudi 2 novembre	9h30 - 10h30 18h00 - 19h00 18h00 - 19h00	gym relax zumba step	Laurence L. Valérie Michel	salle de danse grande salle salle de danse

MERCI DE NE PAS OUBLIER VOS TICKETS POUR POUVOIR PARTICIPER AU(X) COURS.