

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.

SEPTEMBRE

Lundi 3	18h00 - 19h00	gym tonique	Laurence	salle de danse
Mardi 4	9h30 - 10h30	renf. musculaire	Laurence	salle de danse
Mercredi 5	18h00 - 19h00	body sculpt	Michel	salle de danse
Jeudi 7	18h30 - 19h30 18h30 - 19h30	zumba step	Valérie Michel	salle de danse grande salle

Lundi 10	18h00 - 19h00	strong by zumba	Valérie	salle de danse
Mardi 11	18h30 - 19h30 18h30 - 19h30	body sculpt zumba	Michel Valérie	salle de danse grande salle
Mercredi 12	18h30 - 19h30	step	Michel	salle de danse
Jeudi 13	9h30 - 10h30	renf. musculaire	Laurence	salle de danse

GYM PROGRAMME FITNESS ÉTÉ 2018

Fitness



Pour entretenir votre forme pendant les vacances d'été, nous vous proposons des cours de FITNESS (voir programme ci-joint). Les nouveaux tickets sont vendus au secrétariat de la MJC Lorraine au tarif de 4,00 € l'unité, ou 30,00 € les 10).

**ATTENTION : LES TICKETS SERONT VALABLES JUSQU'AU 27 DÉCEMBRE 2018.
APRÈS CETTE DATE, ILS NE SERONT NI REPRIS, NI ECHANGES.**

MALGRÉ LES CONTRÔLES MIS EN PLACE, NOUS AVONS REMARQUÉ QUE CERTAINES PERSONNES ONT TROUVÉ LE MOYEN D'ASSISTER AU COURS SANS DONNER LEURS TICKETS. PAR RESPECT POUR LES AUTRES ADHÉRENTS QUI ONT PAYÉ LEUR PLACE POUR NOTRE ASSOCIATION, NOUS DEMANDONS À TOUTES CES PERSONNES DE PAYER LES COURS AUXQUELS ELLES ASSISTENT. SI NOUS CONSTATONS QU'IL Y A ENCORE DES ABUS, NOUS SERONS CONTRAINTS DE REVENIR À L'ANCIEN SYSTÈME (AVEC PRÉ-INSCRIPTION) CE QUI SERAIT REGRETTABLE POUR TOUT LE MONDE.

Merci de ne pas oublier vos tickets pour pouvoir participer au(x) cours.

JUILLET

Lundi 2	18h30 - 19h30	gym tonique	Valérie	salle de danse
Mardi 3	9h30 - 10h30	renf. Musculaire	Laurence	salle de danse
Jeudi 5	19h00 - 20h00	zumba	Valérie	salle de danse

Lundi 9	18h00 - 19h00 18h00 - 19h00	zumba gym tonique	Valérie Laurence	salle de danse salle de relax
Mardi 10	18h30 - 19h30	step choré	Valérie	grande salle
Jeudi 12	9h30 - 10h30	zumba gold	Valérie	salle de danse

Lundi 16	12h15 - 13h15 17h30 - 18h30	gym tonique zumba	Valérie Valérie	salle de danse salle de danse
Mardi 17	9h30 - 10h30	renf. Musculaire	Laurence	salle de danse
Jeudi 19	18h30 - 19h30	strong by zumba	Valérie	salle de danse

Lundi 23	17h30 - 18h30	body sculpt	Valérie	salle de danse
Mardi 24	9h30 - 10h30	renf. Musculaire	Laurence	salle de danse
Jeudi 26	18h00 - 19h00	zumba	Valérie	salle de danse

AOÛT

Jeudi 9	18h00-19h00	gym tonique	Laurence	salle de danse
---------	-------------	-------------	----------	----------------

Lundi 13	18h00-19h00	zumba	Valérie	salle de danse
Mardi 14	9h30 - 10h30	gym douce/stretching	Valérie	salle de danse
Jeudi 16	18h00-19h00	body sculpt	Valérie	salle de danse

Lundi 20	18h00-19h00	strong by zumba	Valérie	salle de danse
Mardi 21	9h30 - 10h30	zumba gold	Valérie	salle de danse
Jeudi 23	18h30-19h30	gym tonique	Valérie	salle de danse

Lundi 27	18h00-19h00	step choré	Valérie	grande salle
Mardi 28	9h30 - 10h30 18h00-19h00	renf. musculaire zumba	Laurence Valérie	salle de danse grande salle
Jeudi 30	18h30-19h30	gym tonique	Valérie	grande salle

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 et à 12h15, le ticket doit être remis à la personne qui anime le cours.