

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 2	18h00 - 19h00	gym tonique	Valérie	salle de danse
Mardi 3	9h30 - 10h30 18h30 - 19h30	renf. musculaire zumba	Laurence Eloïse	salle de danse salle de danse
Mercredi 4	18h00 - 18h45	step	Michel	salle de danse
Jeudi 5	9h30 - 10h30	zumba gold	Valérie	salle de danse

Lundi 9	18h00 - 19h00	zumba	Valérie	salle de danse
Mardi 10	9h30 - 10h30 18h30 - 19h15	renf. musculaire body sculpt	Laurence Michel	salle de danse salle de danse
Mercredi 11	18h00 - 18h45	step	Michel	salle de danse
Jeudi 12	18h00 - 19h00	gym tonique	Valérie	salle de danse

# GYM

## PROGRAMME FITNESS ÉTÉ 2019

# 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 4.00 € l'unité, ou 30.00 € les 10.

ATTENTION : LES TICKETS SERONT NE SERONT NI REPRIS, NI ÉCHANGÉS.

MALGRÉ LES CONTRÔLES MIS EN PLACE, NOUS AVONS REMARQUÉ QUE CERTAINES PERSONNES ONT TROUVÉ LE MOYEN D'ASSISSTER 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.

MJC  
LORRAINE  
MAISON  
POUR TOUS

☎ 03 83 15 90 00  
🌐 www.mjclorraine.com  
✉ contact@mjclorraine.com

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

# JUILLET

Mardi 2	9h30 - 10h30	renf. musculaire	Laurence	salle de danse
Jeudi 4	9h30 - 10h30	zumba gold	Valérie	salle de danse

Lundi 8	18h00 - 19h00	gym tonique	Valérie	salle de danse
Mardi 9	9h30 - 10h30 18h30 - 19h30	renf. musculaire zumba	Laurence Éloïse	salle de danse salle de danse
Jeudi 11	9h30 - 10h30	gym douce	Valérie	salle de danse

Lundi 15	18h00 - 19h00	zumba	Valérie	salle de danse
Mardi 16	9h30 - 10h30 18h30 - 19h30	renf. musculaire body sculpt	Laurence Valérie	salle de danse salle de danse
Jeudi 18	9h30 - 10h30	zumba gold	Valérie	salle de danse

Lundi 22	18h00 - 19h00	step	Valérie	salle de danse
Mardi 23	9h30 - 10h30 18h30 - 19h30	renf. musculaire strong by zumba	Laurence Valérie	salle de danse salle de danse
Jeudi 25	9h30 - 10h30	stretching	Valérie	salle de danse

# AOÛT

Mardi 6	9h30 - 10h30 18h30-19h30	renf. musculaire zumba	Valérie	salle de danse
Jeudi 8	18h00 - 19h00	body sculpt	Valérie	salle de danse

Lundi 12	18h00 - 19h00	zumba	Valérie	salle de danse
Mardi 13	9h30 - 10h30	gym douce	Valérie	salle de danse

Lundi 19	18h00 - 19h00	gym tonique	Valérie	salle de danse
Mardi 20	9h30 - 10h30 18h30 - 19h30	renf. musculaire zumba	Valérie Eloïse	salle de danse salle de danse
Jeudi 22	18h00 - 19h00	step	Valérie	salle de danse

Lundi 26	18h00 - 19h00	body sculpt	Valérie	salle de danse
Mardi 27	9h30 - 10h30	renf. musculaire	Laurence	salle de danse
Jeudi 29	18h30 - 19h30	zumba	Eloïse	salle de danse

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.