

PLANNING STAGES DES SAMEDIS MATINS - PLANNING 2024

3ème TRIMESTRE

SAMEDIS	ACTIVITES	ANIMATEUR	LIEU
AVRIL			
06-avr (<i>vacances scolaires</i>)	10h30 - 11h30 : Gym Pour Tous 11h30 - 12h30 : Yoga	FRANCOISE ESTELLE	MJC Village
13-avr (<i>vacances scolaires</i>)	10h30 - 12h00 : Zumba	HUGUES	MJC Village
20-avr (<i>vacances scolaires</i>)	10h30 - 11h30 : Zumba 11h30 - 12h30 : Gym Tonic	STEPHANE	MJC Village
27-avr	10h30 - 11h30 : Zumba 11h30 - 12h30 : Fit Stick	MICHELA	MJC Village
MAI			
04-mai	10h30 - 11h30 : Pilâtes 11h30 - 12h30 : Tabata	SONIA	MJC Village
11-mai	FERME : PONT DE L'ASCENSION		
18-mai	10h30 - 12h00 : Sophrologie Relaxation Bien-Être	SANDRINE F.	MJC Village
25-mai	10h30 - 12h00 : Zumba	HUGUES	MJC Village
JUIN			
01-juin	10h30 - 11h30 : Gym Posturale Douce 11h30 - 12h30 : Gym Pour Tous	SABINE G.	MJC Village
08-juin	10h30 - 12h00 : Zumba	HUGUES	MJC Village
15-juin	10h30 - 12h00 : Sophrologie Relaxation Bien-Être	SANDRINE F.	MJC Village
22-juin	10h30 - 11h30 : Zumba 11h30 - 12h30 : Gym Tonic	STEPHANE	MJC Village
29-juin	10h30 - 11h30 : Pilâtes 11h30 - 12h30 : Tabata	SONIA	MJC Village

9H30 : Réveil Musculaire	FRANCOISE
9H30 : Réveil Musculaire	SABINE Z.
9H30 : Réveil Musculaire	STEPHANE
9H30 : Réveil Musculaire	MICHELA
9H30 : Réveil Musculaire	SONIA
9H30 : Réveil Musculaire	SANDRINE F.
9H30 : Réveil Musculaire	SABINE Z.
9H30 : Réveil Musculaire	SABINE G.
9H30 : Réveil Musculaire	FRANCOISE
9H30 : Réveil Musculaire	SANDRINE F.
9H30 : Réveil Musculaire	STEPHANE
9H30 : Réveil Musculaire	SONIA

COURS OUVERTS A TOUS : Tarifs pour les non-adhérents :

- 1h00 : 8€
- 1h30 : 12€
- 2h00 : 16€