



## FITNESS

Séances : Ados / Adultes =

- **Mardi 18h30 à 19h30 : abdos fessiers / LIA**
- **Mercredi 18h30 à 19h30 : renforcement musculaire / step**
- **Vendredi 19h15 à 20h15 : abdos fessiers / cardio fitness**
- **Nouveauté** : cours du matin le mardi et jeudi : 10h30 /11h30 (renforcement musculaire / cardio fitness- **Minimum 8 personnes**)

Début des séances : semaine du 18 septembre.

Salle n° 1 « les 3 salles », rue G.Eiffel, ZA, Coursan.

### Tarifs + adhésion :

	Cours du matin Mardi et jeudi 10h30-11h30	Cours du soir Mardi 18h30 à 19h30 Mercredi 18h30 à 19h30 Vendredi 19h15 à 20h15
Tarifs	130 €	190 €
Adhésion	22 € (mineurs) 28 €	22 € (mineurs)28 €

Responsable atelier : Mme DAVEAU MARTINEZ Céline (mardi et mercredi) et Mme La vallé Maêlys (vendredi).

(Intervenantes brevets d'état).

### Fournir un certificat médical de non contre indication

Renseignements/inscriptions : MJC Coursan 04 68 33 37 21.

(Mardi, mercredi, jeudi 9h30/12h00, 14h30/18h30, vendredi 9h30/12h, 14h30/16h30)