

//PILATES ET STRETCHING// NOUVEAU

ANIMÉ PAR Agnès SCHWITTI

DESCRIPTIF : La première partie comprend des exercices de postures et de renforcements des muscles profonds suivi d'une détente avec des étirements pour maintenir ou améliorer sa souplesse.

PUBLIC : Adolescents, adultes

LIEU : Visitation salle de danse

JOURS ET HORAIRES : Lundi 17h30-18h30, Mercredi 17h30-18h30, Jeudi 9h50-10h50

INSCRIPTIONS : Mardi 11 septembre et jeudi 13 septembre 2018 de 16h00 à 18h30 à la MJC.

Présente à la journée Portes Ouvertes de la MJC le samedi 15 septembre 2018 de 14h00 à 18h00.

REPRISE : A partir du lundi 17 septembre 2018

PRIX : 175 € (tarif réduit : 140 €)

Le tarif réduit est accessible aussi pour les inscrits aux activités complémentaires gym douce/pilates/renforcement musculaire/stretching



Merçi de fournir lors de votre inscription, un certificat médical d'aptitude à la pratique de la discipline choisie. Le défaut de cette obligation engage votre responsabilité et celles des animateurs et animatrices. Merçi de votre compréhension.

Agnès SCHWITTI assure une permanence à la MJC pour les activités danses et activités corporelles de 15h50 à 16h50 tous les mardis, hors vacances scolaires.

Mise à jour 15/08/2018

ACTIVITÉS CORPORELLES

