

// RENFORCEMENT MUSCULAIRE //

ANIMÉ PAR Agnès SCHWITTI

DESCRIPTIF : Méthode de remise en forme basée sur le travail de musculation généralisé (abdominaux, fessiers, cuisses...). Placement du dos très surveillé !

Public : Adultes

Lieu : Visitation salle de danse

Jours et horaires : Lundi 18h35- 19h35 – Mardi 14h40-15h40 - Jeudi 12h15-13h15

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

Reprise : A partir du lundi 17 septembre 2018

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

Prix : 175 € (tarif réduit : 140 €)

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

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. Merci 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

