

# ACTIVITÉS ADULTES

## SAISON 2021 - 2022

### LUNDI

14h30 - 16h00	TRICOT	23€
17h45 - 19h15	SOUL DANCE (MODERN JAZZ)	218€
18h00 - 19h00	YOGA	184€
19h00 - 20h00	YOGA 2 ans et +	184€
19h30 - 20h30	ROCK débutant (dès 16 ans)	184€
20h00 - 21h00	YOGA	184€
20h45 - 21h45	ROCK confirmé (dès 16 ans)	184€

### MARDI

09h00 - 10h00	POSTURAL BALL	184€
10h00 - 11h00	POSTURAL BALL	184€
10h30 - 12h00	MARCHE NORDIQUE	218€
18h45 - 19h45	COUNTRY débutant	184€
19h00 - 21h00	COMMUNICATION NON VIOLENTE * (1 <sup>ère</sup> année)	184€
19h00 - 21h00	COMMUNICATION NON VIOLENTE * (2 <sup>e</sup> année)	184€
19h15 - 20h15	COUNTRY novice	184€
19h45 - 20h45	POSTURAL BALL	184€
20h30 - 21h30	COUNTRY confirmé	184€

### MERCREDI

12h15 - 13h15	PILATES	184€
18h15 - 19h45	ANGLAIS débutant	218€
18h30 - 19h30	GYM TONIC	184€
18h45 - 19h45	YOGA	184€
19h30 - 20h30	GYM TONIC	184€
19h45 - 20h45	YOGA 2 ans et +	184€
19h45 - 21h15	ANGLAIS intermédiaire	218€
20h30 - 21h30	GYM TONIC	184€

# ACTIVITÉS ADULTES

## SAISON 2021 - 2022

### JEUDI

09h30 - 10h30	YOGA	184€
10h30 - 12h00	MARCHE NORDIQUE	218€
10h45 - 11h45	YOGA	184€
12h30 - 13h30	STRETCHING	184€
18h45 - 19h45	MOVE DANCE (ZUMBA)	184€
19h00 - 20h30	TRICOT	23€
19h15 - 20h15	PILATES	184€
20h15 - 21h15	PILATES	184€
19h45 - 20h45	MOVE DANCE (ZUMBA)	184€

### VENDREDI

09h15 - 10h15	GYM DOUCE	184€
10h15 - 11h15	GYM DOUCE	184€
12h15 - 13h15	PILATES	184€
18h30 - 19h30	POSTURAL BALL	184€
19h30 - 20h30	POSTURAL BALL	184€

### SAMEDI

09h00 - 10h00	RÉVEIL TONIQUE	184€
09h00 - 12h00	VITRAIL * 1 <sup>ère</sup> année (+ achat fournitures)	120€
09h00 - 12h00	VITRAIL * 2 <sup>ème</sup> année et +	184€
09h30 - 12h30	JARDIN *	23€

**NOUS VOUS INVITONS À DÉCOUVRIR LE DESCRIPTIF DES ACTIVITÉS SUR LE SITE INTERNET DE LA MJC !**

**ENREGISTREMENT DE SÉANCE** Une fois par trimestre, un enregistrement de séance est envoyé par mail aux adhérent·es de l'activité dans la mesure où les conditions le permettent et l'activité s'y prête.

\* Voir planning pour les dates de séances.

Retrouvez nos activités proposées tout au long de l'année en format ateliers ou stages sur notre site internet.