

FITNESS / STRETCHING / PILATES / GYM DOUCE

MJC La Croix Valmer : 303 Boulevard des Villas

REPRISE DES COURS : LUNDI 12 SEPTEMBRE 2022

PRE-INSCRIPTIONS : MJC au 04 98 12 99 60

GRILLE TARIFAIRE 2022 2023

	JOURS				1 cours / semaine			2 cours / semaine		
	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi	Année	Trim	Mois	Année	Trim	Mois
STRETCHING SOIR	19 h 30 (1 heure)		18 H 30 (1 heure)		118 €	66 €	28 €	175 €	100 €	39 €
STRETCHING MATIN	9 h 30 (45 mn)	10 h 15 (45 mn)		10 h 00 (45 mn)	95 €	50 €	21 €	-	-	-
FITNESS MATIN		BODYSCULPT 9 h 15 (1 heure)			118 €	66 €	28 €	175 €	100 €	39 €
FITNESS MATIN					118 €	66 €	28 €	175 €	100 €	39 €
GYM DOUCE			17 h 00 (1 heure 30)		152 €	66 €	29 €	-	-	-
FITNESS SOIR			BODYSCULPT 19 h 30 (1 heure)		118 €	66 €	28 €	-	-	-
PILATES	<u>Découverte</u> 18 h 30 (1 heure)	<u>Débutant/Inter</u> 18 h / 19 h <u>Avancé</u> 19 h / 20 h		<u>Debutant/Inter</u> 11 h / 12 h <u>Avancé</u> 12 h 15 / 13 h 15	158 €	75 €	-	-	-	-

- 10 % à partir de 3 cours sans réduction - Non cumulable avec les autres tarifs préférentiels

Informations complémentaires

PILATES : cours effectué sur tapis ainsi que petit matériel : rollers, cercles, ballons paille et swiss ball.

BODY SCULPT : travail de tonification musculaire avec haltères, barres lestées, élastiques. Travail sur swiss ball et fit ball dynamique.