


# SPORT POUR TOUS A LA MJC

## à La Croix-Valmer

LUNDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
	9h30 Réveil Musculaire	9h30 Intense roller	9h30 Waff
		10h30 Zum'Step	
	12h Jumping	12h30 Jumping	
	15h KuduroFit Parent/enfant		
18h30 1 lundi/2 Cardio box			18h30 Kudurofit
19h30 1 lundi/2 Kudurofit			

**Adaptée A VOTRE FORME ET A TOUT AGE**

Retrouvez toutes les infos et  
les plannings de Cavalaire et Gassin sur  
[www.esdvar.fr](http://www.esdvar.fr)



Suivez nous avec toutes les infos à la une sur :  
Energie Sport Danse Golfe de St Tropez

**Inscrivez vous pour une séance d'essai sur  
[esdvar@gmail.com](mailto:esdvar@gmail.com)**

**TARIFS 2021/2022 - Adhésion annuelle OBLIGATOIRE: 40 €**  
KuduroFit, Zum Step, Marche nordique, Réveil musculaire, Roller  
Pilates, Waff

Zumba, Fitball, AéroYoga, Circuit training  
8 € la séance - 75 € la carte de 10 séances

Jumping, Bungee Dance  
15 € la séance - 135 € la carte de 10 séances

Cartes valables de septembre à juin HORS VACANCES SCOLAIRES