

Programme des activités



2020-2021

Lundi

Circuit Training

• Adultes

S'adresse à toutes celles et ceux qui souhaitent retrouver une bonne condition physique et muscler l'ensemble de leur corps.

> Avec Loan Fabre

20h15 à 21h05

125 € + carte

Sophrologie / relaxation

• Adultes

> Avec Bénédicte Trento Mylonas

20h00 à 21h00

150 € + carte

Mardi

Baby gym

• 3 et 4 ans

> Avec Laëtitia Villajos

16h45 à 17h35

110 € + carte

Multi-sports

• 5 et 7 ans

Initiation à différentes activités sportives (athlétisme, gym, jeux de balles...) visant à développer la motricité, l'habileté et l'esprit d'équipe.

> Avec Laëtitia Villajos

17h45 à 18h35

110 € + carte

Pilate

• Adultes

Méthode de gym douce permettant de renforcer les muscles profonds.

> Avec Donovan Ranseau

18h45 à 19h35

125 € + carte

Mercredi

Gym douce

• Adultes

Méthode de gym permettant de renforcer les muscles profonds.

> Avec Loan Fabre

18h30 à 19h20

125 € + carte

Circuit Training

• Adultes

S'adresse à toutes celles et ceux qui souhaitent retrouver une bonne condition physique et muscler l'ensemble de leur corps.

> Avec Loan Fabre

19h30 à 20h20

20h30 à 21h20

125 € + carte

NEW

NEW

Vendredi

Gym douce
> Avec Ichem

• Adultes

9h00 à 9h50
125 € + carte

Yoga sur chaise

• Adultes

15h00 à 16h00
180 € + carte

> Une approche douce et adaptée du Yoga que toute personne peut pratiquer à partir de ses propres possibilités et qui permet de ressentir bien-être et confort dans son corps.

> Avec Corentin Bostaille

Step

• Adultes

18h30 à 19h20
125 € + carte

> Avec Stacy WATTELIER

NEW

Abdos/fessiers

• Adultes

19h30 à 20h20
125 € + carte

> Avec Stacy WATTELIER

Quelques précisions suite à la crise sanitaire du COVID-19 :

- > Durant le confinement et malgré l'annulation des cours, la MJC a continué de rémunérer ses intervenants à hauteur de 50 %.
- > Nous avons choisi d'offrir aux adhérents de la saison dernière (2019-2020) un avoir de 20 euros par activité pratiquée, utilisable cette saison, pour eux-même ou un membre de leurs foyers.
- > Les protocoles COVID étant toujours d'actualité, nous prévoyons une désinfection systématique entre chaque cours, cela explique la réduction des temps d'activités à 50 minutes. Si un retour à la normale est possible, les temps de cours seront rallongés à 60 minutes.
- > Les cours sont limités à 11 personnes afin de préserver la santé de tous.
- > Il est demandé aux adhérents adultes de s'équiper d'un tapis de sol car la MJC ne pourra pas les mettre à disposition (un achat groupé sera proposé à l'inscription).

INSCRIPTIONS

Les inscriptions de toutes les activités se feront à la MJC :

- Samedi 5 septembre 2020 de 9h30 à 12h30
- Pour toutes les disciplines : le paiement de la cotisation annuelle + le certificat médical (de - de 3 ans) précisant l'activité choisie (hors sophrologie et yoga) doivent être obligatoirement fournis avec la fiche d'adhésion.
- Possibilité d'imprimer la fiche d'adhésion sur le site de la MJC www.mjc-saint-affrique-les-montagnes.fr

> Début des activités semaine 38 (du 14 au 18 septembre 2020)

TARIFS

- Tarif **CARTE (obligatoire)** : 10 € par famille*
 - **REDUCTION** : A partir du 2^{ème} cours par personne ou par famille*
 - Les réductions seront **appliquées sur le tarif le moins cher**.
 - Les réductions ne sont **pas cumulables** (hors avoir COVID)
- ▲ 2^{ème} cours : - 10 % ▲ 3^{ème} cours : - 15 % ▲ 4^{ème} cours : - 20 %

* Vivant sous le même toit

MODALITES DE PAIEMENT

- Chèque à l'ordre de la MJC St Affrique les Montagnes
Possibilité de payer en 3 fois (fournir les 3 chèques)
- Chèques Vacances ANCV / Coupons Sport
- Espèces

REMBOURSEMENT

Le 1^{er} cours est un cours d'essai, aucun remboursement ne sera possible en cas d'abandon après cette période.

ANNULATION

La MJC se réserve le droit d'annuler une activité n'ayant pas un nombre suffisant d'adhérents après la période d'inscription ou après le 1^{er} cours.

Pour plus d'informations, contacter Amélie Fourès au 06.30.79.50.63

