



ACTIVITES 2024 - 2025

St Laurent de la Cabrerisse
Informations
06 88 41 08 84 – 06 44 22 55 02

[Facebook](#) : Mjcarlequin

Reprise des activités le 16 septembre 2024

2 cours d'essai avant de s'engager

Section : 10 €

1 heure enfant : 90 €

2 heures enfant ou + : 130 €

1 heure adulte : 120 €

2 heures adulte ou + : 160 €

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

OBLIGATOIRE
Carte MJC
15 €

Adhésion
annuelle

Ping-pong
(Adultes – Ados)
17h au foyer

Petite Gym
(3 - 5 ans)

17h30-18h15

Fesses Abdos Cuisses

18h45-19h45

Pilates
Flow et Equilibre

9h30-10h30

Gym Entretien

10h30-11h30

BIODANZA

14h30-16h30

Marche rapide
course à pied

17h30-18h30

Stretching

18h30-19h30

YOGA Adultes

10h00 - 11h00

Chant Enfants
à partir de 6 ans

17h30 - 18h30

Zumba

18h40-19h40
au foyer

Paiement
en 3 chèques
(encaissement au
début de chaque
trimestre)