

# FITNESS / STRETCHING / PILATES / GYM DOUCE / SWISS BALL

MJC La Croix Valmer : 303 Boulevard des Villas

REPRISE DES COURS : LUNDI 16 SEPTEMBRE 2024

PRE-INSCRIPTIONS : MJC au 04 98 12 99 60

## GRILLE TARIFAIRE du 16 Septembre 2024 au 31 décembre 2024

	JOURS				1 cour / semaine	2 cours / semaine*
	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi	Trim	Trim
<b>STRETCHING SOIR</b>	19h30-20h30		18 H 30 (1 heure)		42 €	62€
<b>STRETCHING MATIN</b>		10h-10h45 (45 mn)		10 h 00-10h45 (45 mn)	34€	44€
<b>FITNESS MATIN</b>		<b>BODYSCULPT</b> 9 h-10h			42€	62€
<b>GYM DOUCE</b>			17h-18h30 (1 heure 30)		54 €	-
<b>FITNESS SOIR</b>			<u>Swiss Ball Dynamique</u> 19 h 30 (1 heure)		42 €	62€
<b>SWISS BALL</b>	<u>Swiss Ball Postural</u> 9h-10h				55 €	87€
<b>PILATES</b>	<u>Découverte</u> 18h30-19h30	<u>Débutant/Inter</u> 18h-19 h <u>Avancé</u> 19h -20h		<u>Debutant/Inter</u> 11h -12 h <u>Avancé</u> 12h15 - 13h15	55€	87€

1 cours d'essai autorisé seulement

\*La réduction sur le 2<sup>ème</sup> cours est valable si celui-ci est au même tarif.

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