

## A la MJC avec ton tapis et ta serviette !



A la MJC avec ton tapis et ta serviette !

### Les ateliers Gym Avec Anaïs Berrezkallal

Gym douce/Pilâtes Accessible à tous niveaux, un cours pour entretenir en douceur le corps et l'esprit. Par des étirements, un travail de respiration et des postures de la méthode pilâtes, gardez votre corps en mouvement.

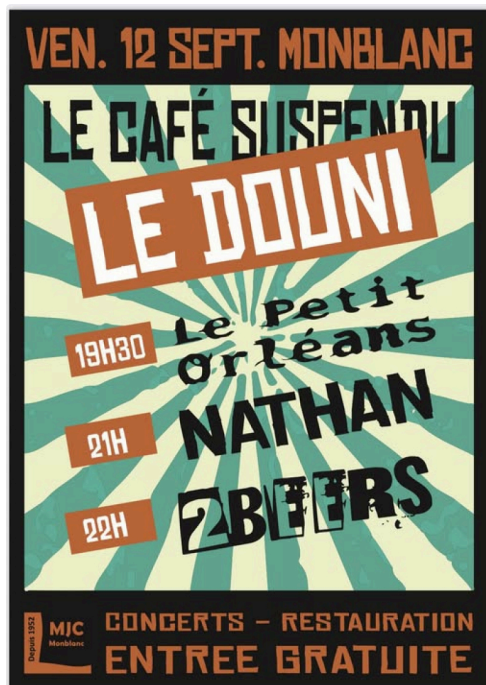
Mardi 18h30 à 19h30

Cardio training Accessible à tous niveaux, une séance dynamique pour tonifier votre corps en profondeur et brûler des calories ! Renforcement musculaire et exercices cardio sous forme de circuit training pour se maintenir en forme en musique.

### Ce vendredi 12/09 INAUGURATION :

Le Douni à la MJC de Monblanc.

Avec 3 concerts à l'affiche, on vous attend nombreux !!!



544902242\_3007322732769677\_2338211879856123339\_n.jpg