



ALLOBROGES

Gymnastique

SAISON 2023-2024

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h – 10 h Renforcement musculaire <i>Marie</i>	9h30 – 10 h 30 Cuisse abdos fessiers <i>Andreia</i>	9h – 10 h Renforcement musculaire <i>Christophe</i>	9h30 – 10 h 30 Renforcement musculaire profond <i>Emmanuel</i>	9h – 10 h Gym Pilates <i>Emmanuel</i>
10h – 11h Stretching <i>Marie</i>	10h30 – 11h30 Pilates Stretching <i>Andreia</i>	10h – 11h Stretching <i>Christophe</i>	10h30 – 11h30 Stretching <i>Emmanuel</i>	
12h30 – 13h30 Pilates <i>Julia</i>				12h30 – 13h30 Stretching Relaxation <i>Emmanuel</i>
		18h30 – 19h30 Gym Pilates <i>Andreia</i>		
		19h30 – 20h30 Renforcement généralisé et 1/mois circuit training <i>Andreia</i>		



designed by freepik.com

Tarif annuel :

En Accès libre : 314 €

1 h : 199 €

+ 13€ d'adhésion

MJC ALLOBROGES – 1 Rue Hauquelin – 38000 GRENOBLE

Tél. : 04.76.42.56.96

Site : www.mjc-allobroges.fr Email : mjc.allobroges@wanadoo.fr