



# Gymnastique

## SAISON 2024-2025

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



**Tarif annuel :**  
**En Accès libre : 320 €**  
**1 h : 203 €**  
**+ 13€ d'adhésion**

**Des stages sont proposés  
durant les vacances d'hiver et  
de printemps, renseignez-vous !**

**MJC ALLOBROGES – 1 Rue Hauquelin – 38000 GRENOBLE**  
**Tél. : 04.76.42.56.96**  
**Site : mjc-allobroges.org Email : mjc.allobroges@wanadoo.fr**