

*POUR CHAQUE  
ACTIVITÉ, LA  
PREMIÈRE  
SÉANCE EST  
GRATUITE*

*N'hésitez pas à nous  
contacter si vous  
souhaitez avoir des  
informations ou si vous  
voulez remplir notre fiche  
d'inscription. Un certificat  
médical est obligatoire  
pour chaque activité. Pour  
le paiement, vous pouvez  
faire jusqu'à trois chèques  
en début d'année qui  
seront prélevés à chaque  
trimestre.*

*Nouveauté 2016 : Il est  
possible de régler avec des  
chèques sport*

JUST MOUVING

Présidente :  
Mme Isabelle MARTIN

Téléphone :  
06-31-71-29-69

Facebook :  
[www.facebook.com/justmouving](http://www.facebook.com/justmouving)



**JUST  
MOUVING**



**Programme  
année 2016**

## ADULTES

### LES MARDIS

#### Fitness

Séance d'1h30 de 18h15 à 19h45 à la salle de danse au dessus des Meubles Charles. Première séance le 13 septembre. Venez vous muscler et gagner en tonicité en rythme et en groupe!

#### Yoga

Séance d'1h30 de 18h30 à 20h à la MJC. Première séance le 13 septembre. Détente et sérénité sont au programme.

### LES MERCREDIS

#### Cardio-Boxing

Séance d'1h de 19h30 à 20h30 à la MJC. Première séance le 14 septembre. Sur de la musique tonique, venez dépenser des calories en travaillant aussi bien les bras que les jambes.

#### Claquettes

Séance d'1h30 de 18h à 19h30 à la salle de danse au dessus des Meubles Charles. Première séance le 14 septembre.

#### Zumba

Séance d'1h de 18h15 à 19h15 à la MJC. Première séance le 14 septembre. Bougez et surtout, dépensez vous en musique!

### LES JEUDIS

#### Step

Séances d'1h de 18h15 à 19h15 ou de 19h30 à 20h30 à la salle de danse au dessus des Meubles Charles. Première séance le 15 septembre. Montez et descendez en musique pour fortifier vos cuisses et votre cœur.

### LES VENDREDIS

#### Salsa

Séance d'1h de 19h à 20h à la salle de danse au dessus des Meubles Charles. Première séance le 16 septembre. Apprenez à danser sur les rythmes latinos.

### LES SAMEDIS

#### Hip Hop

Séance de 2h de 16h à 18h à la salle de danse au dessus des Meubles Charles. Première séance le 17 septembre.

## ENFANTS

### ENFANTS DE 4 À 6 ANS

#### Éveil

Séance d'1h de 17h30 à 18h30 à la MJC tous les jeudis soirs. Première séance le 15 septembre. Découverte de la danse pour les plus petits.

### ENFANTS DE 6 À 12 ANS

#### Danse contemporaine

Séance d'1h de 18h30 à 19h30 à la MJC tous les jeudis. Première séance le 15 septembre. Danse sur des musiques actuelles pour les plus grands.

### ENFANTS DE 10 ANS ET +

#### Danse classique

Séance d'1h un vendredi sur deux de 18h à 19h et séance de 2h tous les samedis de 10h à 12h à la salle de danse au dessus des Meubles Charles. Première séance le 23 septembre.