

La **MJC DE MAYET** propose un  
**STAGE DE FITNESS**

**LE SAMEDI 24 FEVRIER**

DE 9h à 12h15 au gymnase de Mayet



**Programme du stage :**

8h30 – 9h : Accueil – inscription

9h – 9h45 : **Pilates (avec Foam Roller).**

9h45 – 10h30 : **Bokwa Fitness.**

10h45 – 11h30 : **CardioPulse.**

11h30 – 12h15 : **Relaxation – Récupération**

**Renseignements – inscriptions :**

mjcmayet@gmail.com

02 43 46 09 14

**Tarifs :**

Adhérents **10 €**

Non – adhérents **12 €**

