

BOUGEONS TOUS ! BOUGEONS TOUS ! BOUGEONS TOUS !

A la Maison des Associations à Semécourt (place de la République), l'association BOUGEONS TOUS a le plaisir de vous accueillir avec son programme d'activités pour la saison 2016/2017.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE - STRETCHING - AERO et FITNESS DANSE

Lundi de 18 H à 19 H et de 19 H à 20 H : aéro-dance - renforcement musculaire : lundi 5 septembre

Mercredi de 19 H à 20 H 30 : aéro-dance - renforcement musculaire : mercredi 7 septembre

Jeudi de 10 H 00 à 11 H 30 : renforcement musculaire - Début des cours : jeudi 8 septembre

Vendredi de 18 H à 20 H 00 : cours chorégraphiés - Début des cours : vendredi 9 sept.

Samedi de 9 H 30 à 11 H : stretching - Début des cours : samedi 10 septembre

GYM ENFANTS

Lundi de 16 H 15 à 17 H 05 pour les 3 à 5 ans et de 17 H 10 à 18 H pour les 5 à 7 ans

Début des cours : lundi 5 septembre.

BOXE FRANÇAISE

Lundi de 19 H 30 à 21 H 30 : salle des fêtes de Fèves : cours débutants

Mardi, jeudi et vendredi de 20 H 10 à 22 H : cours adultes et ados

Mercredi de 13 H 45 à 15 H 30 : cours enfants

Début des cours : mardi 13 septembre.

CARDIO-TRAINING - MUSCULATION

Lundi, mercredi et vendredi de 18 H à 20 H

Dimanche matin de 10 à 12 H

Début des cours : lundi 5 septembre.

AÏKIDO-MISOGI : bien-être, développement personnel et arts martiaux

Lundi de 20 H à 21 H 30

Mercredi de 17 H 30 à 19 H 00

Dimanche de 10 H à 12 H

Début des cours : Dimanche 4 septembre.

Pour toutes ces activités vous avez la possibilité d'essayer gratuitement trois fois.

Pour tous renseignements complémentaires
n'hésitez pas à contacter le 06.89.98.69.68.
et le site bougeonstousasemecourt

