

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 2017/2018.

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 11 septembre
Mercredi de 19 H à 20 H 30 : aéro-dance - renforcement musculaire : mercredi 13 septembre
Jeudi de 10 H 00 à 11 H 30 : renforcement musculaire - Début des cours : jeudi 14 septembre
Vendredi de 18 H à 20 H 00 : cours chorégraphiés - Début des cours : vendredi 15 sept.
Samedi de 9 H 30 à 11 H : stretching - Début des cours : samedi 16 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 11 septembre.

BOXE FRANÇAISE

Lundi salle des fêtes de Fèves de 18h15 à 19h30 : 10 ans et plus et de 19 H 30 à 21 H : ados et adultes
Mardi, jeudi et vendredi de 20 H à 22 H : cours adultes et ados
Mercredi de 11 à 12 H à Semécourt : baby-boxe (4/6 ans)
Mercredi de 13 H 30 à 15 H à Semécourt : 7/9ans et de 15 H 30 à 16 H 30 à Fèves : 10 ans et plus
Début des cours : mardi 12 septembre.

CARDIO-TRAINING - MUSCULATION

Du lundi au vendredi tous les soirs de 18 H à 20 H
Dimanche matin de 10 à 12 H
Début des cours : lundi 4 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
Samedi de 14 H à 15 H 30
Dimanche de 10 H à 12 H
Début des cours : Mercredi 6 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

