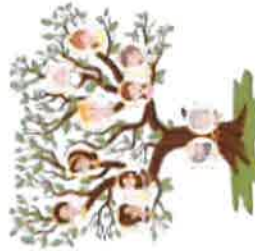




Généalogie

Patrick Choquet est un mordru. Il vous aidera à progresser dans la recherche de vos ancêtres et vous obtiendrez les clés d'une méthode rigoureuse et passionnante.



Circuit training

Entraînement intensif ! Venez transpirer avec pompes, gainages, montées de genoux et autres squats pendant 45 minutes.

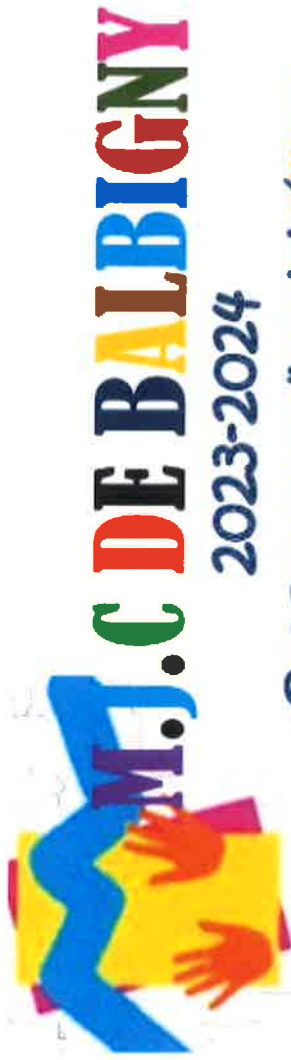


Devenir bénévole à la MJC :

La MJC, Maison des Jeunes et de la Culture, est une association d'éducation populaire. Venez participer et apporter vos idées !

Cardio

Renforcement musculaire, équilibre, détente souplesse avec ce mélange de mouvements.



2023-2024

Programme d'activités

Reprise des cours à partir du 18 septembre

Inscriptions

: au local MJC (espace Concollon)

mardi 5 septembre : 18h-20h

mercredi 6 septembre : 10h-12h

mercredi 13 septembre : 13h30-15h

: au Forum des associations (salle P. Cabourg)

samedi 9 septembre : 9h-12h

Prévenances d'accueil du public: tous les mercredis de 11h à 11h45

Si impossibilité, merci de prendre RDV par SMS

Espace Concollon

06. 44.02.66.19

mjcbalbigny@yahoo.fr



[mjcbalbigny](https://www.facebook.com/mjcbalbigny)

- > 2 Cours d'essais en septembre
- > possibilité de paiement en 3 fois
- > Chèques Vacances et coupons sports acceptés

adhésions : 5€/enfant 13€/adulte 16€/famille

Reprise des activités le 18/09/2023*

Enfants

Activités	Salles	Jours	Horaires	Âges	NM.	Tarifs
Baby Gym <i>Claudine Durand</i> <i>Chloé Saliba</i> <i>Robin Giry</i>	Dojo Concillon	merCredi	9h-9h40	3 à 5 ans		100 €
				6 ans et +		
Multisports <i>Tom C. Suchail</i>	Dojo Concillon ou extérieur	mardi	17h30-18h15	3 à 5 ans		100 €
				6 ans et +		
Hip-Hop <i>Valérie Dugua</i>	Salle danse Concillon	merCredi	16h30-17h30	7 ans et +	Deb.	120 €
				17h30-18h30		

Adultes et ados

Activités	Salles	Jours	Horaires	Âges	NM.	Tarifs
Couture	Local MJC Concillon	1 fois/mois samedi a-m	durée 1h30	12 ans et +		10€/Cours
Généalogie <i>M. Chequet</i>	Local MJC Concillon	1 fois/mois	durée 2h	adulte		40€/an
Fitness <i>Tom C. Suchail</i>	Gymnase Paul Cabourg	mardi	19h30-20h30	15 ans et +		110 €
Cardio <i>Tom C. Suchail</i>	Foyer Espace Lumière	jeudi	20h-20h45	15 ans et +		110 €
				13h15-14h		110€

Adultes

Activités	Salles	Jours	Horaires	Âges	NM.	Tarifs
Move and Relax <i>Katrin Vandermary</i>	Salle danse Concillon	mardi	18h15-19h15	adulte	tous	110 €
				merCredi	9h30-10h30	adulte
Marche nordique <i>Marjorie Buisson</i>	Extérieur lieu indiqué par prof.	merCredi	9h-10h30	adulte	tous	130 €
		vendredi				
Sport santé <i>Corinne Odin</i>	Dojo Concillon	jeudi	17h-18h	adulte	Sport santé	110 €
				jeudi	18h-19h	adulte
Pilates <i>Corinne Odin</i>	Dojo Concillon	jeudi	19h-20h	adulte	Conf.	110 €
				jeudi	20h-21h	adulte
Body Zen <i>M. Christine Bert</i> <i>Robin Giry</i>	Dojo Concillon	lundi	18h30-19h15	adulte	tous	100 €
				19h30-20h45	adulte	tous
Yoga <i>Katrin Vandermary</i>	Dojo Concillon	vendredi	10h-11h15	adulte	tous	120€
				Dojo Concillon		

*Mise en place des activités sous réserve d'un nombre suffisant de participants