



Au Gymase de l'école primaire

28 rue du Faubourg de Paris – 51210 Montmirail

Cours d'été 2025

Lundi 07 juillet

18h30 - 19h30: Circuit Training (avec accessoires) + Full Abdos – Tous niveaux
19h45 – 20h45: Kuduro'Fit

Mardi 08 juillet

18h30 – 19h30 : Pilates avec Ballon Paille- Tous niveaux
19h45 – 20h45 : Body Mind Zen (Stretch/Pilates/Yoga)

Mercredi 09 juillet

10h00 – 11h00 : Pilates – Tous niveaux
11h15 – 12h15 : Stretching – Etirement des fascias (Etirements multi-directionnels)
18h30 – 19h30 : Circuit Training HIT 30mn + Routine Boxe 30mn – Tous niveaux
19h45 – 20h45: Step Cardio Renfo – Niveau 1

Jeudi 10 juillet

18h15 – 19h15 : Fun Circuit training Family
19h30 – 20h30 : Zumba Family

Mardi 29 JUILLET

18h30 - 19h30: Piloxing Knock out + CAF (Cuisses Abdos Fessiers)
19h45 – 20h45: Postural Ball

Mercredi 30 juillet

18h30 – 19h30 : Fun Circuit training Family
19h45 – 20h45 : ZUMBA Family

Jeudi 31 Juillet

18h30 – 20h00: Pilates Niveau Intermédiaire/avancé

⚠ Minimum 1 an de pratique, principe fondamental de la respiration acquis

Lundi 4 Août

18h30 - 19h30: Piloxing Knock out + Gainage
19h45 – 20h45: Stretching – Etirement des Fascias (Etirements multi-directionnels)

Mardi 5 Août

18h30 – 19h30 : Shine Dance et Fitness - **NOUVEAU**
19h45 – 20h45 : Automassages avec Foam Roller

Jeudi 6 Août

18h30 – 19h30 : Pilates Tous niveaux
19h30 – 20h30 : ELGO POWER à partir de 16 ans

TARIFS : NON ADHERENT ASSOCIATION ELC

1 cours : 10 € - 2 cours : 19 € - 3 cours : 27 € - 4 cours : 34 € - 5 cours et plus : 8 € le cours

ADHERENT ASSOCIATION ELC

1 cours : 8 € - 2 cours : 15 € - 3 cours : 22 € - 4 cours : 28 € - 5 cours et plus : 6,5 € le cours

Cours Family : 5€ par personne – Tarif Unique pour tous

Renseignements et inscription auprès de :

Christine : chriscircus77@gmail.com 06 52 25 92 65



MINIMUM 7 PERSONNES PAR COURS

INSCRIPTION ET REGLEMENT OBLIGATOIRES MAX 48H AVANT COURS