



« Protégez votre dos et travaillez vos abdominaux pour renforcer votre "capital-abdos" et tonifier votre silhouette. »
Méthode Abdologie de Gasquet

Jeunesse Sport et Loisirs de Mézières sur Seine

Fitness 2021/2022

Reprise des cours le 13/09/2021

Forum le samedi 04/09/2021 de 10 h à 12 h et 14 h à 18 h

LUNDI Salle ARC EN CIEL	MARDI Salle ARC EN CIEL	MERCREDI Salle ARC EN CIEL
18h45 19h30 Renforcement musculaire 45 mn		18h 45 19h30 Renforcement musculaire 45 mn
19h30 20h30 Boot Camp 60 mn	19h30 20h30 Renforcement musculaire 60mn	19h30 20h30 Pilates 60 mn
20h30 21h30 Stretching 60 mn	20h30 21h30 Barre au sol 60 mn	20h30 21h30 Body barre 60 mn

Tarifs cotisation annuelle hors vacances scolaires et jour fériés adhésion AJSLM comprise

Un seul tarif pour les cours de renforcement vous donnant accès à tous les courts, sauf ceux de Pilates

Tarif Adulte		Tarif Etudiant		Tarif Adulte Pilates		Tarif Etudiant Pilates	
Intramuros*	Extramuros	Intramuros*	Extramuros	Intramuros*.	Extramuros	Intramuros*	Extramuros
160 €	190 €	150 €.	178 €	227 €/1 cours	257 €/1 cours	212 €/1 cours	252 €/i cours

* intramuros : Mézières / Epône

Contacts : Présidente : Sylvie Masquelier Tel 06 29 37 46 66 Email : masqueliersylvie@gmail.com

Secrétaire : Eliane Bianchi Tel 06 69 71 96 66

Professeur: Sophie Beboulene Tel 06 11 83 61



Pour le respect des adhérents et du Professeur, merci de respecter les horaires (porte fermée à 18 h 45)