

REMISE EN FORME

Mardi
19h - 20h

Cette pratique s'adresse à tous ceux qui souhaitent se maintenir en forme et/ou se préparer à la pratique d'autres activités physiques: jeunes retraités, "anciens" sportifs ou pas du tout sportifs, vous serez les bienvenus...



Un aperçu de ce qui vous attend ! :
- prise de conscience du corps par le mouvement,
- travail des articulations en douceur
- travail cardio-vasculaire et renforcement musculaire généralisé avec

utilisation de matériel

- travail des cuisses, des abdominaux, des fessiers par des exercices effectués debout ou au sol

- regain de tonicité et de souplesse des muscles et des tendons..... il

ne vous reste plus qu'à tester au cours de la séance d'essai !

alors, à très bientôt ?...



Participation : _____
- adhésion annuelle à l'association
- 1 ticket d'activité

Tsvp



Pour participer aux activités Mjc

Coup d'oeil sur le porte-monnaie !



L'Adhésion à l'association

cotisation annuelle valable de
septembre à juin.

- **5€ de 12 ans** (ou 10*) (révolus) à **17 ans**
- **15€ à partir de 18 ans** pour les
habitants d'Argenteuil
- **20€** pour celles et ceux qui n'habitent
pas Argenteuil
- **30€ pour les familles argenteuillaises**
(vivant sous le même toit).

La Carte de 5 tickets d'activités

16€ (plein tarif)

12€ (tarif réduit) étudiants ou en recherche
d'emploi sur présentation de leur carte récente ou talon
d'actualisation.

8€ pour les "12 (ou 10*)-17 ans"



MAISON
DES
J JEUNES
ET DE LA
C CULTURE
ARGENTEUIL

7 rue des Gobelins 95100 Argenteuil

- Ouverture accueil / renseignements



du mardi au vendredi
de 14h à 19h30-20h
le samedi de 14h à 18h

- le téléphone **01 39 61 78 03**
- le site **www.mjc-argenteuil.fr**
- le mail **mjc.argenteuil@orange.fr**