

LA VILLE DE MEAUX PROPOSE

ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

Ces séances sont un temps pour vous, où votre seul objectif sera de vous faire du bien, de prendre soin de vous et de votre corps pour vous sentir plus équilibré et présent dans votre quotidien.



Lundi : Renforcement musculaire
de 12h30 à 13h30 et de 19h à 20h
Pilâtes de 18h à 19h

Mardi : Renforcement musculaire
de 10h30 à 11h30
Pilâtes de 11h30 à 12h30
Stretching de 12h30 à 13h30

Mercredi : Renforcement musculaire
de 9h à 10h
Pilâtes de 10h à 11h

Jeudi : Renforcement musculaire
de 10h15 à 11h15 à la MJC
Pilâtes de 11h15 à 12h15 à la MJC
Gym douce (Adaptée) de 14h30 à 15h30
Stretching de 15h30 à 16h30

Vendredi : Renforcement musculaire
de 9h à 10h
Gym douce de 10h à 11h

Samedi : Renforcement musculaire
de 9h30 à 10h30
Stretching de 10h30 à 11h30

Activité payante sur Inscription. Vous munir de votre dernier avis d'imposition + attestation de responsabilité civile et un certificat médical. Venir avec son matériel

ESPACE LOUIS-BRAILLE

43, rue Louis Braille
Tél. : 01 83 69 04 00
espace.louis-braille@meaux.fr

