

# FITNESS

8h / semaine

Séance  
découverte  
gratuite

**Cotisation annuelle**

1 cours / semaine : 150 €

2 cours / semaine : 180 €

3 cours ou + / semaine : 210 €

## LUNDI

10:30-11:30

Cardio renfo

19:00-20:00

Renfo musculaire  
global

## MARDI

10:30-11:30

Cuisses Abdos  
Fessiers

12:20-13:20

Circuit training

## JEUDI

10:30-11:30

Circuit training

12:20-13:20

Cardio renfo

18:15-19:15

Cuisses Abdos  
Fessiers

## VENDREDI

10:30-11:30

Stretching

SAISON  
**2023 - 2024**

### INSCRIPTION :

à partir du 11/09 et tout au long de l'année

MJC de Rodez  
1, rue Saint-Cyrice  
05 65 67 01 13

[mjcrodez.fr](http://mjcrodez.fr)

VILLE de RODEZ  
RODEZ **mjc:**