

FITNESS

8h / semaine

Séance
découverte
gratuite

Cotisation annuelle
1 cours / semaine : 155 €
2 cours / semaine : 195 €
3 cours ou + / semaine : 225 €

LUNDI

10:30-11:30
Cardio renfo
19:00-20:00
Piloxing

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

INSCRIPTION :

à partir du 8/09 et tout au long de l'année

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

mjcrodez.fr

SAISON
2025 - 2026
VILLE de RODEZ
mjc:

Ne pas jeter sur la voie publique.

FITNESS

8h / semaine

Séance
découverte
gratuite

Cotisation annuelle
1 cours / semaine : 155 €
2 cours / semaine : 195 €
3 cours ou + / semaine : 225 €

LUNDI

10:30-11:30
Cardio renfo
19:00-20:00
Piloxing

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

INSCRIPTION :

à partir du 8/09 et tout au long de l'année

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

mjcrodez.fr

SAISON
2025 - 2026
VILLE de RODEZ
mjc:

Ne pas jeter sur la voie publique.