

JUILLET 2017

VIE DE LA MAISON

Fermeture des bureaux

Les bureaux seront fermés du 24 juillet au 28 août inclus.

ACTIVITES

Semaine de découverte

Du 11 au 16 septembre, venez découvrir les activités que vous ne connaissez pas et qui pourraient vous intéresser.

Nouveautés

Cette semaine de découverte sera notamment l'occasion d'essayer :

- ◇ Le **melting P.Y.T.**, un mélange de Pilates, Yoga et Taï Chi Chuan, animé par Richard,
- ◇ Du **renforcement musculaire** avec Anne,
- ◇ Le **chant récréatif** avec Morgane, pour faire une pause et se défouler en chantant,
- ◇ La **relaxation vocale**, toujours avec Morgane, pour utiliser sa propre voix à des fins relaxantes.
- ◇ Le **méthode pilates avec skate**, avec Hélène.

Afin de répondre à des demandes grandissantes, nous mettons en place des créneaux supplémentaires pour :

- ◇ L'**aquagym** le jeudi de 16h à 17h
- ◇ La **natation** le samedi de 12h15 à 13h15
- ◇ La **marche marine** le vendredi de 16h à 17h

◇ Le **pilates** le jeudi de 9h00 à 12h00 et 12h30 à 13h30

◇ Le **Yoga** le jeudi de 16h00 à 17h15

ESPACE JEUNESSE

Animations de l'été

Le programme est en cours et disponible [ici](#).

Fermeture de l'espace jeunesse

L'espace sera fermé du 28 juillet au 4 septembre inclus

PRENEZ DATE

Bateau école

Les prochaines formations commenceront :

- ◇ **mardi 19 septembre** pour le permis mer option côtière
- ◇ **lundi 18 septembre** pour l'extension hauturière.

Patrick Abrial et Jye

Le premier concert ACCORDS MJC de la saison 2017 2018 aura lieu le **jeudi 28 septembre à 20h30** au Vauban. A découvrir [ici](#).



La Maison vous souhaite de bonnes vacances!