

FITNESS MML (Moyenneville-Miannay-Lambercourt)

Venez nous rejoindre !

La saison 2019-2020 s'est achevée prématurément le jeudi 12 mars 2020. En effet, le covid-19 nous a contraints à suspendre les cours. Cependant nous avons fait le choix de maintenir le salaire de nos professeurs jusque fin juin. Le Bureau de FITNESS MML avait même envisagé la reprise des cours lors du déconfinement mais les salles des fêtes de Miannay et de Moyenneville n'étant pas disponibles, nous avons dû renoncer à la reprise...

Néanmoins, nous avons hâte et besoin de nous retrouver !

Ainsi **les cours reprendront le jeudi 10 septembre 2020.**



cours du jeudi soir avec Emilie (décembre 2019)

Le programme de la reprise sera le suivant :

Gym douce le jeudi matin de 10h30 à 11h30 avec Charlotte (à Miannay)

Gym et Fitness le jeudi soir de 18h30-20h00 avec Emilie (en alternance à Moyenneville et à Miannay, premier cours le 10 septembre à Moyenneville)

Pour le cours du jeudi soir, toujours 2 séances en 1 ! 1 séance de 45 minutes de fitness (pounds, haltères, bâtons, poids, élastiques ou corde à sauter...) puis 1 séance de 45 minutes de sports rythmiques (zumba, step, cardio).

Il y aura toujours la possibilité de faire 1 séance ou de cumuler les 2 (2 essais gratuits)

Le bilan de la dernière saison avec la nouvelle formule a été satisfaisant. Nous comptons 46 adhérentes pour la saison 2019-2020.

Les cotisations restent inchangées : 65 euros/an pour l'adulte et 40 euros/an pour l'enfant (11 à 15 ans). Les adhérents peuvent bien sûr cumuler les cours de gym douce et de gym/fitness. Pour la saison 2020-2021, une serviette de bains sera obligatoire par mesure d'hygiène et pour votre sécurité. Le protocole sanitaire en vigueur dans les salles de sport sera appliqué.



la galette des rois, gym douce (janvier 2020)

Sachez que FITNESS MML a vraiment hâte de vous retrouver. Nous vous espérons en pleine forme.

Sportivement,

Le Bureau.

Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter le 06.12.30.94.70 ou le 06.11.38.00.37