

Le programme de la MJC pour la rentrée est sorti

Voici le programme 2022 - 2023 des activités de la MJC de Viviers qui reprennent le 12 septembre.

Lundi. Gym d'entretien : 17 heures-18 heures salle danse Betty Soares ; cross training : 19 heures-20 heures salle de danse Loan Fabre ; badminton adultes 20 h 30-22 h 30 gymnase Roger Fabre ; Qi Gong : 18 h 30-20 heures salle de la Marquisette : Isabelle Monferrier.

Mardi. Pilates 17 h 30-18 h 30 salle danse Loan Fabre ; stretching 18 h 30-19 h 30 salle danse Loan Fabre ; Pilates 2 19 h 30- 20 h 30 salle danse Loan Fabre ; Théâtre 7-11 ans Marquisette Mylène Mauries.

Mercredi. Danse Jazz Ados 14 h 30-15 h 30 salle danse : Antoinette Marquet-Dussenne ; Danse Jazz Initiation 5-7 ans 15 h 30-16 h 30 salle danse ; Danse jazz débutants 8-10 ans 16 h 30-17 h 30 salle danse ;



Beaux souvenirs de la fête de la MJC

Danse Jazz moyens 11-14 ans 17 h 30-18 h 30 salle danse ; Yoga Kundalini 18 h 45-20 h 15 salle la Marquisette Jacqueline Bodnier ; Tonique Abdo-fessiers 19 heures-20 heures salle de danse : Virginie Conan ; Step 20 h 15-21 h 15 salle de danse Stacy Wateli ; Baby gym 3-5 ans 10 heures-11 heures salle danse Paul Oules ; Éveil sportif 5-7 ans

11 heures-12 salle de danse Paul Oules.

Jeudi. Zumba 9 h 15-10 h 15 salle de danse Betty Soares ; Circuit Training 19 h 20 et 20 h 20 salle de danse Fabre Louis ; Danse de salon 18 h 30-20 h 30 salle de la Marquisette Babeth Ourliac ; Sophrologie Relaxation 20 h 30-21 h 30 Maison Alice de Séganville Ghislaine Cabrol ; Badmin-

ton adultes : 20 h 30-22 h 30 gymnase Guillaume Nargil ; Pilates : 17 heures-18 h 30 salle de danse Hermine Sacaze.

Vendredi. Tarot : 20h30 Maison Alice de Séganville Didier Raynaud.

Samedi. Hip-hop débutants 10 heures-11 heures salle de danse Bastien Costes ; Hip-hop confirmés 11 heures-12 h 30 salle de danse ; Tir à l'arc adultes et enfants 13 h 30-14 h 30 gymnase Alexandre Julien.

Randonnées pédestres : lundi, mardi, jeudi, vendredi et dimanche. Jacques Bonnel et Alain Gimeno.

Inscriptions : samedi 3 septembre de 10 heures à 12 heures et de 14 heures à 17 heures avec certificat médical de moins de 3 mois salle Fonségur.

Programmation culturelle : novembre spectacle enfants ; janvier théâtre adultes et avril « Les Amuse-gueules ».