**AOÛT
2025**

JSC
Pont-à-Marcq

**GARDEZ LA
FORME!**

Tarifs

**Adhérents JSC
10€**

**Non adhérents
15€**

TAI CHI CHUAN

Jeu 07/08 & 14/08 | 19h à 20h15

→ Art martial chinois

QIGONG

Jeu 07/08 & 21/08 & 28/08 | 10h30
à 11h45

→ Gymnastique traditionnelle
chinoise

→ Allie mouvement et respiration

NIRVANA FITNESS

Mer 13/08 | 18h30 à 19h30

→ Mouvements inspirés yoga/pilates

→ Basé sur la respiration consciente

PEINTURE CHINOISE

Mer 20/08 | 18h15 à 19h15

PILATES

Animé par un étudiant kiné

Mer 20/08 & 27/08 | 19h30 à 20h30

CIRCUIT TRAINING

Animé par un étudiant kiné

Jeu 21/08 & 28/08 | 19h30 à 20h30

→ Allie renforcement et cardio

*Tous nos instructeurs sont certifiés (hormis
la peinture chinoise)*

Salle polyvalente de Pont-à-Marcq

Inscriptions : jsc.pam@mailo.com

Minimum 8 pers.