

L'ÉQUIPE

Plus d'une dizaine d'animateurs diplômés sont à votre écoute



MYRIAM

spécialité en cours cardio, renfo, gym douce et santé. Programme d'entraînement en musculation sur la santé, et le bien-être.



ALAIN

spécialité en cours cardio, renfo et détente. Programme d'entraînement en musculation sur la santé, le bien-être, et les sportifs.



CHRISTELLE

spécialité en cours cardio, renfo, stretching. Programme d'entraînement en musculation sur le bien-être, et les sportifs.



MARION

spécialité en cours chorégraphiés (freestyle), cours cardio, renfo, gym douce. Programme d'entraînement en musculation sur le bien-être.



JULIE

spécialité en cours de danse enfants, ados, adultes, cours cardio, renfo, stretching. Programme d'entraînement en musculation sur le bien-être.



YOHANN

spécialité en cours cardio, renfo, Gym douce, Programme d'entraînement en musculation pour les sportifs la santé, et le bien-être.



NICKY

spécialité en cours de danse enfants, ados, adultes



JONATHAN

spécialité en cours chorégraphiés (freestyle), cours cardio, zumba et renfo



LUCIE H

spécialité en cours chorégraphiés (freestyle), en cours cardio, renfo, Gym douce.

Et aussi Jérôme, Christophe Alexandra, Guillaume, Magali, Lucie M, Alexandre, Fiona....

POUR LES RENCONTRER. CONTACTER L'ACCUEIL AU 04 67 72 80 87



MJC LES ARCADES

mjc ARCADES
CASTELNAU LE LEZ

VOTRE ESPACE

MIEUX-ÊTRE À

CASTELNAU-LE-LEZ

MISE EN

FORME

DANSES

SPORT-SANTÉ

FITNESS

NIVEAUX

TOUT

PUBLIC

MJC LES ARCADES

1756 AV. DE L'EUROPE - 34170 CASTELNAU-LE-LEZ

04 67 72 80 87 - MJC-CASTELNAU.FR

TRAM : LIGNE 2 - ARRÊT CENTURION

mjc
CASTELNAU LE LEZ

CARDIO

STEP
L.I.A
CARDIO FIT
TABATA
CARDIO BOXE
JUST MOOVE
ZUMBA

OUVERT

DU LUNDI AU VENDREDI DE 8H À 22H
SAMEDI 9H À 14H / DIMANCHE 9H30 À 12H30

RENFO

ABDOS FESSIERS
CIRCUIT TRAINING
BOOT CAMP
BODY BARRE
BODY SCULPT
CROSS TRAINING
MUSCULATION

SPORT - SANTÉ

POUR VOUS ACCOMPAGNER
VERS UN MIEUX-ÊTRE

SPORT SUR ORDONNANCE ⇐ ⇒ CONSEILS ET SUIVIS À LA DEMANDE
PROGRAMME ADAPTÉ À VOS OBJECTIFS ⇐ ⇒ PROGRESSER SANS DOULEUR
TEST DE COMPOSITION CORPORELLE ⇐ ⇒ ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE
PRISE EN COMPTE DE VOS DIFFICULTÉS ⇐ ⇒ SE SENTIR À L'AISE DANS LE MOUVEMENT

DANSES

DANCEHALL
DANSE URBAINE
REGGAETON
STREET JAZZ
RAGGA DANCEHALL

⇒ chorégraphies
créées par les
animateurs

DE 3 À 15 ANS

ÉVEIL BABY FIT
DANSE URBAINE
CROSS TRAINING

GYM DOUCE

PILATES
YOGA
CHI BALL
GYM SANTÉ
RELAXATION
STRETCHING
SWISS BALL PILATES

UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE BIEN ENCADRÉE PERMET DE :



CANALISER son stress,
ses émotions

Troubles du sommeil,
dépression, anxiété,
burn out, fatigue...



PRÉVENIR les
problèmes de santé

Maladies cardio-
vasculaires, obésités,
diabète, douleurs
musculaires et
articulaires



GÉRER son effort,
sa progression

Éviter les douleurs
et les blessures,
conserver sa
motivation sur le
long terme



se faire
PLAISIR

Lâcher prise
et partager un
moment dans
une ambiance
conviviale



Pratiquer du **Sport**
sur **ORDONNANCE**

Sur prescription
médicale (ALD)
Prise en charge
possible par votre
assurance