



599 chemin du vieux Reynier
 83500 La Seyne-sur-mer
 Téléphone : 04 94 06 05 92
 Mail : fjepmilleclub2@gmail.com
 Site : <http://www.mille-club.fr>
 Facebook : FJEP – Mille Club – Toussaint Merle
 Instagram : @fjep_milleclub_toussaintmerle

SAISON 2023 – 2024 du 11 Septembre 2023 au 29 juin 2024

Pour tous renseignements et paiements, s'adresser à Simone :

- le lundi et jeudi de 16h30 à 19h30.
- le mercredi de 17h30 à 19h30

LUNDI	9h30 – 10h20 RENFORCEMENT MUSCULAIRE <i>Julie</i>		14h00 – 16h30 CUISINE 1 fois par mois <i>Estelle</i>	17h00 – 17h50 ZUMBA MINI 4/6 ans <i>Julie</i>	18h00 – 18h50 PILATES <i>Julie</i>	19h00 – 19h50 ZUMBA STEPS <i>Julie</i>	20h00 – 20h50 ZUMBA <i>Julie</i>
MARDI	9h30 – 10h40 YOGA <i>Marie-Thérèse G.</i>		13h45 – 16h30 ARTISANAT COUTURE JEUX SCRABBLE <i>Michèle</i>	17h00 – 17h50 ZUMBA KIDS 6 / 9 ans <i>Julie</i>	18h00 – 18h50 FESSES ABDOS CUISSSES <i>Julie</i>	19h00 – 19h50 JUMPING FITNESS <i>Julie</i>	20h00 – 20H50 PILATES <i>Julie</i>
MERCREDI		10h00 – 10h50 GUITARE Débutants Adultes <i>Jean</i>	11h00 – 11h50 GUITARE Débutants Adultes <i>Jean</i>	14h30 – 15h50 ARTS PLASTIQUES 6 / 9 ans <i>Rose-Marie et Dominique</i>	16h00 – 17h20 ARTS PLASTIQUES 10 / 12 ans <i>Rose-Marie et Dominique</i>	18h00 – 18h50 CARDIO DANCE <i>Sandrine</i>	19h00 – 19h50 GYM TONIC STEPS ABDOS FESSIERS <i>Sandrine</i>
JEUDI	9h30 – 10h30 QI GONG <i>Mireille</i>	10h15 – 11h55 GENEALOGIE <i>Marie-Thérèse P</i>	13h45 – 16h30 ARTISANAT COUTURE JEUX SCRABBLE <i>Michèle - Nadia</i>	17h00 – 17h50 RAGGA DANCEHALL 10 / 14 ans <i>Julie</i>	18h00 – 18h50 KUDURO FIT/ RAGGA DANCEHALL <i>Julie</i>	19h00 – 19h50 HIITBODY SCULPT ABDOS FESSIERS CIRCUIT TRAINING <i>Julie</i>	20h00 – 20h50 PILATES <i>Julie</i>
VENDREDI	9h30 – 10h50 SOPHROLOGIE <i>Nadia</i>	11h00 – 11h50 YOGA <i>Marie-Christine</i>	13h00 – 16h30 PEINTURE <i>Gilberte</i>	17h00 – 17h50 STREET DANCE 10 / 14 ans <i>Julie</i>	18h00 – 18h50 ZUMBA <i>Julie</i>	19h00 – 19h50 ZUMBA STEPS <i>Julie</i>	
SAMEDI		10h00 – 12h00 THEATRE Ados Léo	14h00 – 16h00 MULTIMEDIA <i>Frédérique</i>				
DIMANCHE	RANDONNÉES - 2 ^{ième} dimanche du mois - <i>Jacky, Marie- Claire et Mireille</i>						
	RENCONTRES COUTURE aux dates fixées pour l'année - <i>Claire-Luce</i>						
	SCRAPBOOKING aux dates fixées pour l'année - <i>Cyrille</i>						