



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 2024 – 2025** du 9 Septembre 2024 au 29 juin 2025

Pour tous renseignements et paiements, s'adresser au Secrétariat :

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

<b>LUNDI</b>	9h30 – 10h20 RENFORCEMENT MUSCULAIRE Julie		14h00 – 16h30 CUISINE 1 fois par mois Estelle	17h00 – 17h50 ZUMBA MINI 4/6 ans Julie	18h00 – 18h50 PILATES Julie	19h00 – 19h50 ZUMBA STEPS Julie	20h00 – 20h50 ZUMBA Julie	
<b>MARDI</b>	9h30 – 10h40 YOGA Marie-Thérèse G.		13h45 – 16h30 ARTISANAT COUTURE JEUX SCRABBLE Michèle	17h00 – 17h50 ZUMBA KIDS 6 / 9 ans Julie	18h00 – 18h50 FESSES ABDOS CUISSSES Julie	19h00 – 19h50 JUMPING FITNESS Julie	20h00 – 20h50 PILATES Julie	
<b>MERCREDI</b>		10h00 – 10h50 GUITARE Débutants Adultes Jean	11h00 – 11h50 GUITARE Débutants Adultes Jean	14h30 – 15h50 ARTS PLASTIQUES 6 / 9 ans Rose-Marie et Dominique	16h00 – 17h20 ARTS PLASTIQUES 10 / 12 ans Rose-Marie et Dominique	18h00 – 18h50 CARDIO DANCE Sandrine	19h00 – 19h50 GYM TONIC STEPS ABDOS FESSIERS Sandrine	20h – 20h50 DANSES LOISIRS POUR TOUS Brigitte
<b>JEUDI</b>	9h30 – 10h20 QI GONG Mireille	10h30 – 11h20 Gym Douce Mireille	10h15 – 11h55 GENEALOGIE Marie-Thérèse P	13h45 – 16h30 ARTISANAT COUTURE JEUX SCRABBLE Michèle - Nadia	17h00 – 17h50 RAGGA DANCEHALL 10 / 14 ans Julie	18h00 – 18h50 KUDURO FIT Julie	19h00 – 19h50 HIIT BODY SCULPT ABDOS FESSIERS CIRCUIT TRAINING Julie	20h00 – 20h50 PILATES Julie
<b>VENDREDI</b>	9h30 – 10h50 SOPHROLOGIE Nadia		11h00 – 11h50 YOGA Marie-Christine	13h00 – 16h30 PEINTURE Gilberte	17h00 – 17h50 STREET DANCE 10 / 14 ans Julie	18h00 – 18h50 ZUMBA Julie	19h00 – 19h50 ZUMBA STEPS Julie	20h – 22h THEATRE Ados – Adultes Léo
<b>SAMEDI</b>		10h00 – 12h00 DISCUSSION AUTOUR D'UN LIVRE 1 fois par mois Nicole		14h00 – 16h00 MULTIMEDIA Frédérique	PETANQUE aux dates fixées pour l'année - Bruno			
<b>DIMANCHE</b>	RANDONNÉES - 2 <sup>ième</sup> dimanche du mois - Jacky , Marie- Claire et Mireille							
	RENCONTRES COUTURE aux dates fixées pour l'année - Claire-Luce							
	SCRAPBOOKING aux dates fixées pour l'année - Cyrille							
	1000 STRATEGIES aux dates fixées pour l'année ( jeux à partir de 10 ans ) - Marjorie et Sébastien							