

## N'oubliez pas vos cours !

### Lundi

- 12 h 30 CAF** (Niv. 1) 45 min. - "Mikado"  
**18 h 45 Zumba** 60 min. - "Salle Rochebelle"  
**20 h 30 Pump Energie** 60 min. - "Mikado"

### Mardi

- 18 h 45 Basic Step** 40 min. - "Mikado"  
**19 h 30 CAF** (Niv. 2) 45 min. - "Mikado"  
**20 h 20 Step Danse** 45 min. - "Mikado"

### Mercredi

- 19 h 30 CAF** (Niv. 1) 45 min. - "Abergement"  
**20 h 30 Zumba** 60 min. - "Abergement"

### Jeudi

- 18 h 30 CAF** (Niv. 1 et Niv. 2) 45 min. - Centre MFR "Les Epenottes"  
**19 h 30 Interval training** 50 min. - Centre MFR "Les Epenottes"  
**20 h 30 Zumba** 60 min. - Centre MFR "Les Epenottes"

### Vendredi

- 19 h 30 Urban Training** 60 min. - En extérieur, à partir du 13 avril > lieu par affichage et sms.  
**18 h 30 Zumba Toning** 50 min. - Centre MFR "Les Epenottes" - À partir du 4 mai.  
**19 h 30 Pilates Yoga** 50 min. - Centre MFR "Les Epenottes"  
**20 h 30 « Le 30 min-cœur »** 30 min. - Centre MFR "Les Epenottes"  
**21 h Stretching** 30 min. - Centre MFR "Les Epenottes"

### Samedi

- 10 h Body Coach** 60 min. - "Mikado" (1 à 2 samedis par mois, affichage et sms)

## Que signifie les cours ?

**ZUMBA** : une combinaison d'aérobic, de bodysculpt et de danses latinos.

**ZUMBA Toning** : Zumba orienté travail musculaire avec maracas et danses latinos.

**PUMP ENERGIE** : Travail musculaire chorégraphié avec barre associé à du cardio vasculaire.

**BASIC STEP** : Travail cardio vasculaire – Step niveau débutant intermédiaire.

**STEP DANSE** : Travail cardio vasculaire – Step niveau intermédiaire confirmé.

**CAF** : Travail musculaire Cuisses Abdos Fessiers.

**PILATES YOGA** : Travail musculaire du haut du corps et des cuisses abdos et fessiers, associé à des techniques Pilates et Yoga.

**INTERVAL TRAINING** : Travail musculaire associé à un cardio vasculaire avec ou sans petit matériel.

**STRETCHING** : Etirement, exercices physiques qui assurent l'étirement des muscles et la mobilité des articulations.

**URBAN TRAINING ou FOOTING ADAPTES** : Travail cardio vasculaire, associé parfois à du musculaire en extérieur.

**30 min-cœur** : On brûle entre 400 et 600 calories ! Gagnez du temps.

**Body Coach** : Cours qui s'adapte à la demande du groupe, toujours différent, à découvrir absolument.

## 2 séances de cours OFFERTES !

### Adresses

**Centre "Mikado"**

6, rue Sombardier - 39100 DOLE

**MFR du Jura - Les Epenottes**

17, chemin du Defois - 39100 DOLE

**Salle Rochebelle**

54, rue André Lebon - 39100 DOLE

**Abergement la Ronce**

Salle polyvalente - 1, rue Samerey