

Chers Adhérentes et Adhérents,  
Chers Voisines et Voisins,  
Chers Lanchatrounes et Lanchatrous,

Miribelles et Papillons propose à tous une formule en faveur du voyage scolaire de l'école de Luc pendant la première semaine des vacances de février

L'école de Miribel lanchatre organise une classe verte à Sausset les pins. Pour saluer cette initiative, Miribelles et Papillons souhaite apporter sa contribution.

Nous avons donc décidé de mettre en place les cours pendant les vacances au prix de 5€ le cours. Ainsi la somme récoltée sera reversée intégralement à l'école. Pour cette occasion, nous ouvrons les cours à tout le monde.

Voici les heures, jours et cours ouvert pendant les vacances Lundi 19/ 02/ 24 de 18h30 à 19h30 Body sculpt (renforcement musculaire de l'ensemble du corps)

de 19h30 à 20h30 Pilates (travail sur les muscles profonds)

de 20h30 à 21h Stretching (exercices d'assouplissement)( 30mn donc 2.50€)

Mercredi 20/02/24 de 9h à 10h Pilates

de 10h à 10h30 Stretching (30mn donc 2.50€)

Vendredi 23/02/24 Christraining junior de 17h45 à 18h30 (renforcement musculaire à poids de corps type calisthenic et sport collectif pour la partie cardio)

de 18h45 à 19h45 Christraining ado-adultes ( alternance exercices de musculation et de cardio).

Nous attendons vos retours de présence afin d'organiser au mieux cette "semaine supplémentaire".  
Merci d'être rapide, nous avons déjà des participants pour chacun des cours. Merci encore.

Et MERCI d'avance à tous de votre participation, et surtout merci pour les enfants du village et leur séjour

Papillonesquement