

FOYER CULTUREL DE MONTIGNY - ACTIVITES ADULTES - 2024-2025

10 € au nom du Foyer Culturel Montigny, **cotisation obligatoire** pour bénéficier des cours à Montigny

<p>PILATES M 130 € - Ext. 140 € LUNDI avec <i>Maïté</i> Fondamental 1 & 2 16 h 45 - 17 h 45 Niveau intermédiaire 18 h 00 - 19 h 00</p>	<p>SOPHROLOGIE M 160 € - Ext. 170 € LUNDI avec <i>Frédérique</i> 18 h 30 - 19 h 30</p>	<p>HIIT - FITNESS M 130 € - Ext. 140 € avec <i>Olivia</i> LUNDI 19 h 15 - 20 h 15</p>	<p>GYM DOUCE M 130 € - Ext. 140 € MARDI avec <i>Audran</i> 17 h 15 - 18 h 15</p>	<p>INFORMATIQUE M 270 € - Ext. 280 € MERCREDI <i>Cours individuels avec Cyrille</i> à partir de 14 h 30</p>	<p>GUITARE 700 euros 30 cours de 45 mn avec <i>Nicolas</i> MARDI 18 h - 20 h 30</p>
<p>MERCREDI avec <i>Luc</i> Niveau confirmé 19 h 00 - 20 h 00 Niveau Débutants & Fondamental 1 20 h 00 - 21 h 00</p>	<p>YOGA M 160 € - Ext. 170 € MARDI <i>Hatha</i> avec <i>India</i> 19 h 00 - 20 h 30</p>	<p>CARDIO-GYM M 130 € - Ext. 140 € MARDI avec <i>Elodie</i> 18 h 30 - 19 h 30</p>	<p>GYM M 130 € - Ext. 140 € JEUDI avec <i>Sophie B</i> 10 h 30 - 11 h 30</p>	<p>Atelier ECRITURE 10 € Un JEUDI par mois Animé par <i>Florence</i> 18 h 00 - 19 h 00</p>	<p>PIANO 750 € 25 cours d'une heure avec <i>Emmanuel</i> JEUDI 14 h 00 - 20 h 00</p>
<p>PILATES WORKOUT M 130 € - Ext. 140 € MERCREDI avec <i>Olivia</i> 10 h 00 - 11 h 00</p>	<p>JEUDI <i>Hatha</i> avec <i>Sophie</i> 19 h 00 - 20 h 30 SAMEDI <i>Iyengar</i> avec <i>Annie</i> 10 h 00 - 11 h 30</p>	<p>EXPRESSION - DANSE CONTEMPORAINE M 160 € - Ext. 170 € MARDI avec <i>Elodie</i> 19 H 30 - 21 H 00</p>	<p>BODY-BALANCE M 130 € - Ext. 140 € JEUDI avec <i>Sophie B</i> 12 h 00 - 13 h 00</p>	<p>Club LECTURE 10 € 3ème JEUDI du mois Animé par <i>Martine</i> 18 h 00 - 20 h 00</p>	<p>THÉÂTRE M 160 € - Ext. 170 € JEUDI avec <i>Sophie R</i> 19 h 00 - 20 h 45</p>
		<p>FIT DANSE M 130 € - Ext. 140 € MERCREDI avec Valérie 17 H 45 - 18 H 45</p>		<p>Atelier CONTES 10 € Un jeudi par Trimestre Animé par <i>Marie-Andrée</i></p>	