



# LES COURS JUIN & JUILLET AU STUDIO



Fin des cours  
compris dans votre  
cotisation le

**vendredi 26 juin 2026**

Début de nos cours/stages d'été (adultes dès 15 ans)

au **Studio Centre Mercure**

**5€** pour nos adhérents

**10€** pour les extérieurs



**"Un été en forme"**

(Salle de lutte - Salle Lauga)

**Gratuit pour tous**

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

au 06.20.50.48.14

## Mardi 30 Juin

- 10h30 **Gym - Yoga**
- 11h30 **Hatha Yoga**
- 17h30 **Renfo**
- 18h30 **Pilates Swiss ball**
- 19h30 **Danse Contemporaine Débutants/Inter**
- 20h45 **Atelier d'improvisation**

## Mercredi 8 juillet

- 11h00 **Gym Yoga** ☀️
- 12h00 **Hatha Yoga** ☀️

## Jeudi 2 juillet

- 10h30 **Aïkidanse**
- 11h30 **Pilates Swiss ball**
- 12h30 **Pilates Renfo**
- 18h45 **Cardio/Renfo**
- 19h30 **Pilates Renfo**
- 20h30 **Atelier d'improvisation**

## Jeudi 9 juillet

- 10h30 **Aïkidanse** ☀️
- 11h30 **Pilates Swiss ball** ☀️
- 12h30 **Pilates Renfo** ☀️
- 18h45 **Cardio/Renfo**
- 19h30 **Pilates Renfo**
- 20h30 **Atelier d'improvisation**

## Vendredi 3 juillet

- 17h30 **Danse Contemporaine Débutants**
- 18h30 **Renfo**

## Mercredi 21 juillet

- 11h00 **Gym Yoga** ☀️
- 12h00 **Hatha Yoga** ☀️

## Mardi 7 juillet

- 17h30 **Renfo**
- 18h30 **Pilates Swiss ball**
- 19h30 **Danse Contemporaine Débutants/Inter**
- 20h45 **Atelier d'improvisation**

## Jeudi 22 juillet

- 10h30 **Aïkidanse** ☀️
- 11h30 **Pilates Swiss ball** ☀️
- 12h30 **Pilates Renfo** ☀️