

Renforcer les muscles tout en s'amusant avec la MJC



Toute l'année, Blandine Gauchet (à gauche) fait travailler les abdos, le renforcement musculaire, aux cours de Pilates et de step dans la salle polyvalente du Patio.

Durant les vacances scolaires, la Maison des jeunes et de la culture (MJC) propose de nombreux stages, physiques, artistiques ou culturels.

Jeudi soir, c'était au tour de Blandine Gauchet de rassembler une dizaine d'adultes pour une séance de Pilates et de step.

Prochain rendez-vous : lundi 27 février avec un nouveau cours de P90X, venu des États-Unis, avec la dynamique Erica Fournié, professeure américaine de la MJC. Destiné aux adultes, ce stage est un mélange d'exercices de cardio et de travail abdominal.

MJC : 7 avenue de la Monta,
à Saint-Égrève.

Tél. 04 76 75 47 25 ;
www.mjc-st-egreve.fr