

ZUMBA à Born!!!

Quand : Chaque mardi à partir du 17 septembre 2019

Où : hall sportif de Born

Horaire : 19h à 20h – 1x semaine

Prix : 200 euros - annuel jusqu'au 14 juillet 2020

Pas de cours pendant les vacances scolaires.

Tout le monde en piste !!!

Se défouler, faire des exercices sans « contraintes » en mêlant des mouvements à haute intensité et à basse intensité, rester en forme et **garder la ligne**, le tout dans un **esprit festif**. Voilà le programme qui vous attend !!!

Laissez-vous emporter par les rythmes de la musique latino-américaine et des musiques du monde.

Un entraînement complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité, un regain d'énergie et un bien-être absolu après chaque session.

Formatrice : Mireille Bier, instructrice diplômée de Zumba

Informations et inscriptions : 26.72.00.35

www.mecasbl.lu – info@mecasbl.lu

Cours de luxembourgeois A.1.2

Cours de luxembourgeois pour les personnes
ayant des connaissances de base

Quand : Chaque mardi et jeudi

Dates : du 8 octobre 2019 au 6 février 2020

Pas de cours pendant les vacances scolaires.

Où : Centre culturel Fraihof à Steinheim

Horaire : 19h à 21h – 2 x semaine

Prix : 200 euros – 60 heures

Formateur : Nuno Neves

Informations et inscriptions : 26.72.00.35

www.mecasbl.lu – info@mecasbl.lu