

3 ateliers pour votre bien-être

Rejoignez-nous à Montjean !

REPRISE LE
10 SEPTEMBRE 2026

ATELIERS BIEN-ÊTRE

Qi Gong



QUAND ?

Les jeudis de 18H30 à 19H30

OÙ ?

Salle des associations
de Montjean

AVEC QUI ?

Serge POSSON,
intervenant

Respirer,
bouger,
s'apaiser :
le Qi Gong,
une pause
bien-être pour
le corps
et l'esprit.

110€ L'ANNÉE

REPRISE LE
22 SEPTEMBRE 2026

COURS COLLECTIFS

Ya Dance



QUAND ?

Les mardis : de 18H15 à 19H15
pour les enfants
de 19H30 à 20H30
pour les adultes

OÙ ?

Salle des associations
de Montjean

AVEC QUI ?

Aurélia BOISRAMÉ,
intervenant

Mouvements
de fitness,
chorégraphies
simples et
musique
entraînante :
le combo
Ya Dance !

90€ L'ANNÉE

REPRISE LE
7 SEPTEMBRE 2026

COURS COLLECTIFS

Pilates



QUAND ?

Les lundis de 9H30 à 10H30
et mercredis de 18H30 à 19H30

OÙ ?

Salle Montjoannis
de Montjean

AVEC QUI ?

Laureen BOIVIN,
intervenant

Améliore
la posture et
permet de
renforcer
la musculature
profonde.

110€ L'ANNÉE

COURS COLLECTIFS

Cross Training



QUAND ?

Les jeudis de
19H30 à 20H30



OÙ ?

Salle Montjoannis
de Montjean



AVEC QUI ?

Laureen BOIVIN,
intervenant



Une méthode
d'entraînement qui
combine cardio, renfo
et agilité pour un
entraînement complet.

90€ L'ANNÉE

DATE DE REPRISE :

LE 9 SEPTEMBRE 2026



ORY Aloïse : 06.24.48.36.47



ECHARD Line : 06.87.33.73.11



FAMILLERURALE.BEAULIEUMONTJEAN@
GMAIL.COM



LOISIRS
ET CULTURE

Bouger, sortir, découvrir



Familles
rurales
Vivre mieux !

ASSOCIATION
DE MONTJEAN-
BEAULIEU