






## Planning 2023-2024

**11 cours par semaine le matin au choix : 225€ licence comprise**

Lundi Karine Dallier	Mardi Karine Dallier	Mercredi Ichrak La Bruyère	Jeudi Karine Dallier	Vendredi Florence Dallier
9h30 10h30 Gym Seniors dynamique	9h30 10h30 Gym Seniors Pilates	Nouveau	10h 11h Gym Seniors Circuit équilibre	10h 11h Gym Seniors Dynamique
10h30 11h30 Gym seniors Pilates	10h30 11h30 Gym Seniors dynamique	10h15 11h15 Gym Seniors	11h 12h Gym Seniors Dynamique sous forme circuit	11h 12h Gym Seniors Gym Douce
	11h30 12h 30 Gym Seniors Pilates		12h 13h Gym Seniors Pilates	

Tous les cours ont lieu au gymnase Dallier

Pas de cours durant les congés scolaires.

[www.courbevoie-gymnastique.com](http://www.courbevoie-gymnastique.com)

**A noter : Les cours sont susceptibles d'être modifiés en cours d'année.**

Les activités débutent le 1<sup>er</sup> septembre et prennent fin au 30 juin

Pas de cours pendant les congés scolaires.

## Form+

Vous souhaitez améliorer votre condition physique, adopter les bons gestes au quotidien, préparer un challenge sportif ?

Le Coach saura trouver les exercices et l'intensité qui vous convient pour répondre à vos objectifs.

## Lomba+

Un accueil et une pratique spécifiquement adaptés à la lombalgie

Vous avez une fragilité ou des problèmes de dos ?

Pas d'inquiétudes, ce programme de gym+ a été pensé spécifiquement avec les plus grands experts dans ce domaine pour accompagner ceux sujets à la lombalgie.

## Ordo+

Un accueil adapté aux spécificités ALD

Votre médecin vous a prescrit une pratique sportive ? Vous avez une ordonnance le mentionnant ?

Rencontrez nos coachs gym+, formés pour pouvoir accueillir toutes les formes de pathologies reconnues ALD

Nos entraîneurs formés :  
Gymplus : Achrak et Florence  
Sport Santé et formation De Gasquet: Karine