

Gym Santé Adulte

 COURBEVOIE
Gym' Rythmique

Saison 2026-2027

Gym
Santé



Tarif
381€



01 46 67 35 81



courbevoiegr@yahoo.com



www.courbevoie-gymnastique.com

Obligatoire à l'inscription :
Un certificat médical
et une photo

le secrétariat est ouvert
lundi 14h 16h
Mercredi 17h30 19h

PLANNING GYM SANTÉ ADULTES

COURBEVOIE
Gym Rythmique

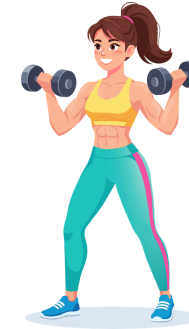
**SAMEDI A
DALLIER**

LA BRUYÈRE

LUNDI

MERCREDI

VENDREDI

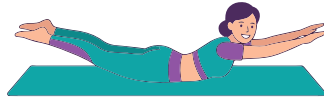
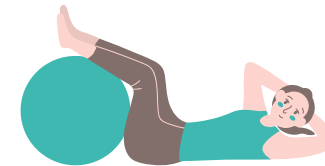


**9h15 10h00
Proprioception/
mobilité**

**10h11h
Renforcement**

**11H 11h45
Circuit training**

**11h45 12h45
Pilates**



**9h30 10h30
Gym tonic**

**10h30 11h30
Gym douce**

**19h30 20h30
renforcement
musculaire**

**19h30 20h15
Cardio**

**19h 19h45
CAF**

**20h15 21h
Pilates**

**19h45 20h30
Spécial Dos**



DALLIER

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

**19h30 20h15
Cardio**

**19h 19h45
Circuit training**

**19h30 20h15
Cardio/renfo**

**19h 19h45
Renforcement**

**19h30 20h30
Renforcement
musculaire**

**20h15 21h
Stretching**

**19h45 20h30
Renforcement**

**20h15 21h
Pilates**

**19h45 20h30
Tai chi**

