

Prévision Planning 2022-2023 au gymnase Renée Dallier

11 cours par semaine le matin au choix : 210€

Lundi Karine	Mardi Karine		Jeudi Karine	Vendredi Florence
9h30 10h30 Gym Seniors dynamique	9h30 10h30 Gym Seniors Pilates	  	10h 11h Gym Seniors Circuit équilibre	10h 11h Gym Seniors Dynamique
10h30 11h30 Gym seniors Pilates	10h30 11h30 Gym Seniors dynamique		11h 12h Gym Seniors dynamique	11h 12h Gym Seniors Gym Douce
	11h30 12h 30 Gym Seniors Pilates		12h 13h Gym Seniors Pilates	12h 13h Gym Seniors Renforcement musculaire



Tous les cours ont lieu au gymnase Dallier
Pas de cours durant les congés scolaires.
www.courbevoie-gymnastique.com



A noter : Les cours sont susceptibles d'être modifiés en cours d'année.
Les activités débutent le 1^{er} septembre et prennent fin au 30 juin
Pas de cours pendant les congés scolaires.

Gym Santé

COURBEVOIE
Gym Rythmique

PRESCRI'
FORME

SJm+

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 coaches gym+, formés pour pouvoir accueillir toutes les formes de pathologies reconnues ALD