







## Planning 2024-2025 Séniors

11 cours par semaine le matin au choix

Inscription en ligne ou au secrétariat : un CM ou QS, une photo, Tarif: 237€

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 Méthode De Gasquet		10h 11h Gym Seniors Circuit équilibre	10h 11h Gym Seniors Dynamique 
10h30 11h30 Gym seniors Pilates Méthode De Gasquet	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 Méthode De Gasquet		12h 13h Gym Seniors Pilates Méthode De Gasquet	

Les cours ont lieu au gymnase Dallier et l'école La Bruyère le mercredi matin

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 2 septembre et prennent fin au 30 juin