

Gym Santé Adulte

Saison 2026-2027

Gym
Santé

 COURBEVOIE
Gym' Rythmique



**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

9h15 10h15
ZUMBA

10h 11h
Renforcement

10h15 11h
Renforcement

11H 11h45
Circuit training

11h45 12h45
Pilates



19h30 20h15
Cardio

19h 19h45
CAF

19h30 20h30
renforcement
musculaire

20h15 21h
Pilates

19h45 20h30
Spécial Dos

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



DALLIER

