

Prévision des Cours aux choix : Planning 2023-2024

Lundi		Mardi	Mercredi		Jeudi	Vendredi		Samedi
Salle Dallier	Salle La Bruyère	Salle Dallier	Salle Dallier	Salle La Bruyère	Salle Dallier	Salle Dallier	Salle La Bruyère	Salle Dallier
								Catherine et en attente
								9h15 10h Cardio/Step
Florence	Elsa	Achrack	Karine	Achrack	Elsa	Gaëlle	Achrack	10h 11h Renforcement circuit
19h30 20h15 Cardio/renfo	19h30 20h15 Cardio	19h30 20h15 Renforcement musculaire	19h 19h45 Renforcement musculaire	18h45 19h30 Circuit training	19h30 20h15 Circuit training	19h 20h Renforcement postural	19h30 20h15 Renforcement musculaire	11h 11h45 Zumba/
20h15 21h Pilates	20h15 21h Swiss Ball	20h15 21h Pilates Stretching	19h45 20h30 Pilates	19h30 20h15 Pilates	20h15 21h Swiss ball		20h15 21h Spécial Dos 	

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.

www.courbevoie-gymnastique.com