

Prévision des Cours aux choix : Planning 2023-2024

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi	
Salle Dallier		Salle La Bruyère		Salle Dallier		Salle La Bruyère		Salle Dallier		Salle La Bruyère	
										Catherine et en attente	
										9h15 10h Cardio/Step	
										10h 11h Renforcement circuit	
Florence		Elsa		Achrack		Karine		Achrack		Elsa	
19h30 20h15 Cardio/renfo		19h30 20h15 Cardio		19h30 20h15 Renforcement musculaire		19h 19h45 Renforcement musculaire		18h45 19h30 Circuit training		19h30 20h15 Circuit training	
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 	
										11h45 12h45 Pilates	
										Achrack	
										19h 20h Renforcement postural	
										19h30 20h15 Renforcement musculaire	

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