

Planning 2019-2020

Lundi		Mardi	Mercredi		Jeudi	Vendredi		Samedi
Dallier	La Bruyère	Dallier	Dallier	La Bruyère	Dallier	Dallier	La Bruyère	Dallier
								9h15 10h Step
								10h 11h Renforcement musculaire Piloxing
18h45 19h30 Cardio		18h45 19h30 Pilates	19h 19h45 Swiss ball		18h45 19h30 Circuit Training /Danse			11h 11h45 Zumba
19h30 20h15 Renforcement musculaire	19h 30 20h30 Circuit Training	19h30 20h15 Cuisse Abdo Fessier	19h45 20h30 Renforcement Musculaire	19h 20h Cuisse Abdo Fessier et Stretching	19h30 20h15 Renforcement Musculaire	19h 19h45 Renforcement Musculaire	18h45 19h30 renforcement musculaire	11h45 12h45 Pilates
20h15 21h Fitness danse	20h30 21h15 Pilates	20h15 21h30 Zumba	20h30 21h15 Step		20h15 21h15 Zumba	19h45 20h45 Zumba	19h30 20h15 Swiss Ball	

312€ licence comprise

accès à tous les cours du gymnase Dallier et la Bruyère

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.