



*Pour garder la forme... Pensez à la gymnastique!*



*Venez vite vous inscrire!*

**Année 2022 / 2023**

<b>COURS ADULTES</b> (Salle de danse – Rue Marcel Honoré – Bonnières)		
<b>Lundi</b>	18h00 à 19h00	
	19h00 à 20h00	
	20h00 à 20h45 (Cours de Cardio – Step)	
<b>jeudi</b>	18h30 à 19h30	
	19h30 à 20h30	
<b>COURS PILATES</b> (complexe sportif de La Vallée Française)		
<b>Samedi</b>	10h 30 à 11h 30	
	11h 30 à 12 h 30	
<b>Lundi</b>	<b>10h à 11 h 30 Gym douce thérapeutique</b> (complexe sportif de la Vallée Française)	
<b>COURS ADULTES</b> (Complexe sportif de la Vallée Française)		
<b>Mardi</b>	9h à 10h	
	18h30 à 19h30	
	19h30 à 20h30	
<b>Jeudi</b>	9h à 10h	
<b>COURS GYM DOUCE SENIORS</b> (complexe sportif de La Vallée Française)		
<b>Mardi</b>	10h00 à 11h00	
<b>Jeudi</b>	10h00 à 11h00	
<b>COURS ENFANTS (suspension des cours pour cette année)</b> (complexe sportif de la Vallée Française)		
<b>samedi</b>	De 6 ans à 8 ans	10 h 00 à 11 h 00
	De 3 ans à 5 ans	11 h 00 à 12 h 00

Notre site : [gymnastique-bonnières.fr](http://gymnastique-bonnières.fr)

Pour plus d'informations, contactez Sylvie au 06.78.46.77.96

**LA RENTREE SE FERA LE LUNDI 5 septembre 2022**