

COURS DE GYM AINES 2024-2025



Les exercices sont issus des mouvements naturels rencontrés dans la vie courante. Ils tiennent compte des 5 capacités physiques principales à dynamiser : la force, la souplesse, la coordination, l'endurance et la mobilité globale.

du 4 septembre 2024 au 25 juin 2025

Tous les mercredis de 12h15 à 13h15 (cours I)
de 13h15 à 14h15 (cours II)

(sauf vacances scolaires et jours fériés)

à la salle de rythmique de l'école des Boudines, rue des Boudines 10

CHF 120.- par personne

Votre inscription tient lieu de confirmation. Une fois votre inscription transmise au pôle des aînés, vous pourrez vous rendre directement à votre activité début septembre.

Je m'inscris pour le cours de gym aînés du **4 septembre 2024 au 25 juin 2025**

Cours I : de 12h15 à 13h15

Cours II : de 13h15 à 14h15

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____ No postal _____

Téléphone _____

A retourner jusqu'au 30 août 2024 à l'adresse de la mairie, pôle des aînés, case postale 367, 1212 Meyrin 1 ou par mail aines@meyrin.ch