

COURS DE GYM AINES 2025-2026



Gym active de bien-être en musique. Les exercices proposés tiennent compte des 5 capacités physiques principales à dynamiser : la force, la souplesse, la coordination, l'endurance et la mobilité globale.

du 3 septembre 2025 au 24 juin 2026

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 <u>l'école des Boudines</u> , rue des Boudines 10
--

CHF 120.- par personne

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

Je m'inscris pour le cours de gym aînés du **3 septembre 2025 au 24 juin 2026**

☐ Cours I : de 12h15 à 13h15

☐ Cours II : de 13h15 à 14h15

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____ No postal _____

Téléphone _____

A retourner jusqu'au 25 août 2025 à l'adresse de la mairie, pôle seniors, case postale 367, 1212 Meyrin 1 ou par mail seniors@meyrin.ch