

Avec l'adhésion :
Cours en illimité, tous les jours, toute l'année (hors vacances scolaires).
Vestiaires et douches à disposition.



PLANNING 2023 – 2024 – GYM CLUB GENAY

	PLANNING			
LUNDI	12h15-13h15	Fitness renforcement musculaire	Vanessa	125
	17h00-17h55	Fitness renforcement musculaire	Caroline	G. Brassens
	18h05-18h55	Etirements	Caroline	G. Brassens
	18h00-18h50	Fitness renforcement musculaire	Vanessa	125
	19h05-20h00	Etirements	Caroline	G. Brassens
	19h00-19h50	Cardio danse	Vanessa	125
	20h00-21h00	Fitness renforcement musculaire	Vanessa	125
	MARDI	9h00-9h50	Fitness Pilates	Gaël
9h00-9h50		Fitness renforcement musculaire	Xavier	90
10h00-11h00		Fitness renforcement musculaire	Gaël	90
10h00-11h15		Qi Gong	Xavier	125
11h00-12h00		Etirements	Nicolas	90
12h15-13h15		Fitness (Boxing energy/cross training/renfo...)	Nicolas	125
18h30-19h30		Fitness renforcement musculaire	Maé	90
19h30-20h00		Etirements	Maé	90
MERCREDI	18h30-19h25	Fitness renforcement musculaire	Vanessa	G. Brassens
	17h30-18h45	Yoga	Céline	Burlet haut
	18h45-20h00	Yoga	Céline	Burlet haut
	19h35-20h30	LIA	Vanessa	G. Brassens
JEUDI	9h00-9h50	Body Equilibre	Xavier	125
	10h05-10h55	Pilates (tous niveaux)	Nicolas	90
	10h00-10h50	Stretching relaxation	Xavier	125
	11h05-12h00	Fitness renforcement musculaire	Nicolas	90
	12h15-13h15	Fitness (Boxing energy/cross training/renfo...)	Nicolas	125
	18h00-18h50	Fitness renforcement musculaire	Vanessa	G. Brassens
	19h00-19h50	Fitness / Pilates	Vanessa	G. Brassens
	20h00-21h00	Fitness renforcement musculaire	Vanessa	G. Brassens

Les cours ont lieu dans le Hall des sports de Genay pour les salles 125m2 et 90 m2 et au-dessus de l'école Jacques-Yves Cousteau pour la salle Georges Brassens. Pour le yoga, la salle Burlet se trouve Place de Verdun au 1er étage, face à la halle marchande, à côté du café du Parc.

<https://www.gymclubgenay.com/> - gymvolontairegenay@gmail.com

GV Ganathaine, 64 Maison des associations, Rue des Ecoles, 69730 GENAY

**Sauf exceptions*

