

## Pass sanitaire obligatoire

### PLANNING 2021-2022

JOURS	PLANNING PREVISIONNEL		Educatrices sportives – Educateurs sportifs	SALLES
LUNDI	12h15-13h05	Fitness renforcement musculaire	Claude	125
	17h00-17h50	Fitness renforcement musculaire	Caroline	G. Brassens
	18h00-18h50	Etirements	Caroline	G. Brassens
	18h00-18h50	Fitness renforcement musculaire	Béatrice	125
	19h00-19h50	Etirements	Caroline	G. Brassens
	19h00-19h50	Cardio danse	Béatrice	125
	20h00-20h50	Fitness renforcement musculaire	Vanessa	G. Brassens
MARDI	9h00-9h50	Fitness Pilates	Agnès	125
	9h00-9h50	Fitness renforcement musculaire	Sabah	90
	10h00-10h50	Fitness renforcement musculaire	Agnès	125
	10h00-11h20	Qi Gong	Sabah	9°
	11h00-11h50	Etirements - relaxation	Agnès	125
	12h15-13h05	Fitness renforcement musculaire	Claude	125
	18h30-19h20	Fitness renforcement musculaire	Gaël	90
19h30-20h20	Etirements	Gaël	90	
MERCREDI	17h30-18h20	Yoga <b>COMPLET</b>	Laure	Burlet
	18h30-19h20	Yoga <b>COMPLET</b>	Laure	Burlet
	18h30-19h20	Fitness renforcement musculaire	Vanessa	G. Brassens
	19h30-20h20	LIA (tous niveaux)	Vanessa	G. Brassens
JEUDI	9h00-9h50	Body Equilibre	Sabah	90
	10h00-10h50	Pilates (tous niveaux)	Claude	125
	10h00-10h50	Stretching relaxation	Sabah	90
	11h00-11h50	Fitness renforcement musculaire	Claude	125
	12h15-13h05	Fitness renforcement musculaire	Claude	125
	18h00-18h50	Fitness renforcement musculaire	Vanessa	G. Brassens
	18h00-18h50	Pilates (tous niveaux)	Béatrice	125
	19h00-19h50	HIIT	Vanessa	G. Brassens
	19h00-19h50	Fitness renforcement musculaire	Béatrice	125
20h00-21h00	Cardio Danse (tous niveaux)	Béatrice	G. Brassens	
VENDREDI	12h15-13h05	bodyArt®	Claude	125 ou 90

Les cours ont lieu dans le Hall des sports de Genay (salles 125 ou 90) ou au-dessus de l'école Jacques-Yves Cousteau, dans le centre du village

Site internet : <https://www.gymclubgenay.com/>

Courriel : [gymvolontairegenay@gmail.com](mailto:gymvolontairegenay@gmail.com)

GV Ganathaine, 64 Maison des associations, Rue des Ecoles, 69750 GENAY