



## PLANNING 2022-2023

	PLANNING PREVISIONNEL			
LUNDI	12h15-13h15	Fitness renforcement musculaire	Vanessa	125
	17h00-17h50	Fitness renforcement musculaire	Caroline	G. Brassens
	18h00-18h50	Etirements	Caroline	G. Brassens
	18h00-18h50	Fitness renforcement musculaire	Vanessa	125
	19h00-20h00	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	125
10h00-11h15		Qi Gong	Xavier	90
12h15-13h15		Boxing energy	Nicolas	125
18h30-19h30		Fitness renforcement musculaire	Gaël	90
19h30-20h00		Etirements	Gaël	90
MERCRED		18h30-19h20	Fitness renforcement musculaire	Vanessa
	17h30-18h30	Yoga	Emillie	Burlet haut
	18h30-19h30	Yoga	Emillie	Burlet haut
	19h30-20h30	LIA (tous niveaux)	Vanessa	G. Brassens
JEUDI	9h00-9h50	Body Equilibre	Xavier	90
	9h00-10h00	Fitness renforcement musculaire	Nicolas	125
	10h00-11h00	Pilates	Nicolas	125
	10h00-11h00	Stretching relaxation	Xavier	90
	12h15-13h15	Cross training	Nicolas	125
	18h00-18h50	Fitness renforcement musculaire	Vanessa	G. Brassens
	18h00-18h50	Pilates (tous niveaux)	Virginie	125
	19h00-20h00	HIIT	Vanessa	G. Brassens
	19h00-20h00	Fitness renforcement musculaire	Virginie	125

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.

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

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

Adresse postale : GV Ganathaine, 64 Maison des associations, Rue des Ecoles, 69730 GENAY

