

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

(Reprise dès le 04 septembre 2023*)

	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	125
	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	Mae	90
19h30-20h00	Etirements	Mae	90	
MERCREDI	18h30-19h25	Fitness renforcement musculaire	Vanessa	G. Brassens
	17h30-18h45	Yoga	Emillie	Burlet haut
	18h45-20h00	Yoga	Emillie	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

FORUM DES ASSOCIATIONS LE 03 SEPTEMBRE 2023
ESPACE HENRI VICARD – DE 9H A 13H

