

# Fitness'Gym Génissac

SAISON 2025 - 2026

**BodyWork Cardio & Renfo musculaire  
avec Jennifer**

**Mardi : 18 h 30 à 19 h30**

**+ tous les 15 jours selon planning\***

(septembre : 16/09 -23/09 – 7/10...)

**Low Impact Aérobie avec Jennifer**

18h-19h Cours habituel / 19h-20h cours LIA

\*Planning diffusé sur Intramuros & Facebook

**Fitness Total Body Cardio Renfo Musculaire  
avec Marcelina**

**Adultes - Jeudi : 18 h 45 à 19 h 45**

**+ NOUVEAU COURS dès le 18 septembre\***

(septembre : 18/09 – 30/09)

**De 18h à 18 h 45 / Tous les 15 jours**

 **Techniques Douces** Renforcement des muscles profonds, posturaux, stretching... Méthodes douces adaptées à tout publics actifs

 tout public actif

**3 séances GRATUITES**

**Venez tester !**

RDV dès le 9 septembre  
à la salle des fêtes de Génissac

**Spécial séniors avec Flore**

**Mardi : 10 h 30 à 11 h 30**

 **Adhésion à l'année licence comprise**

- 1 séance au choix par semaine
- Multi-séances (plusieurs cours par semaine)

Se munir **d'un tapis**, d'une serviette,  
d'une bouteille d'eau et de bonnes chaussures.



[gymvolontaire.genissac@gmail.com](mailto:gymvolontaire.genissac@gmail.com)



Reprise des cours : mardi 09 septembre 25

