

Fitness'Gym Génissac

SAISON 2026 - 2027



avec Jennifer

BodyWork Cardio & Renfo Musculaire

Mardi : 18 h à 19 h LIA (Low Impact Aérobic)

19h-20h Cours habituel (Cardio Renfo

Body) *

*Planning diffusé sur Intramuro

Avec Mars Activ

Techniques Douces Renforcement des muscles profonds, osturaux, stretching... Méthodes douces adaptées à tous publics actifs 🧘

Jeudi : 18 h à 18 h 45 (techniques douces)

18h45 -19h45 (Cardio Renfo Body) *

Fitness Total Body Cardio Renfo Musculaire

Forum samedi 5 Septembre
3 séances GRATUITES
Venez tester !!!
RDV dès le 8 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 120€
 - 2 séances au choix par semaine 140€
 - Multi-séances 160€

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

gymvolontaire.genissac@gmail.com

