

PLANNING SAISON 2020-2021

Salle de danse Centre Socio Culturel

C o u r s e n j o u r n é e	LUNDI	12h15-13h15	Renfo musculaire	Gilles
		13h20-14h20	Stretching - équilibre	Gilles
	MARDI	9h00-10h00	Renfo musculaire	Emmanuelle
		10h00-11h00	Stretching	Emmanuelle
	JEUDI	9h00-10h00	Renfo musculaire	Gilles
		10h00-10h45	Stretching - équilibre	Gilles
	VENDREDI	9h15-10h15	Renfo musculaire	Joëlle
		10h15-11h00	Stretching - relaxation	Joëlle
		14h00-15h00	Gym Pilates (initié) ①	Gilles
		15h00-16h00	Gym Pilates (débutant) ①	Gilles

Salle de danse Maison pour Tous

MARDI	14h00-15h00	Gym douce	Gilles	
MERCREDI	12h15-13h45	Renfo musculaire	stretching	Amandine

Salle de gym Complexe sportif Colette Besson (Kérihouais)

SAMEDI	9h00-10h15	HIIT	Gilles
	10h30-11h30	Zumba	Emmanuelle

Salle de gym Complexe sportif Colette Besson * (Kérihouais)

C o u r s e n s o i r é e	LUNDI	18h00-19h00	Renfo musculaire	Gilles
		19h00-19h30	Stretching	Gilles
		19h30-20h30	LIA Dance	Gilles
		20h30-21h30	Zumba (grand gymnase)	Amandine
	MARDI	17h45-18h30	After Work Training	Gilles
		18h30-19h15	Step intermédiaire	Gilles
		19h15-20h00	POUND (50 pers max)	Gilles
		20h00-20h45	Interval (alternance cardio/renfo)	Joëlle
	MERCREDI	18h00-18h45	Cardio	Amandine
		18h45-19h30	Renfo musculaire	Amandine
		19h30-20h15	Zumba	Joëlle
		20h15-21h15	Renfo musculaire	stretching
JEUDI	18h45-19h30	Step (débutant)	Joëlle	
	19h30-20h30	Renfo musculaire	Joëlle	
	20h30-21h15	LIA (débutant)	Joëlle	
VENDREDI	18h30-19h30	Renfo musculaire	stretching	Joëlle
	19h30-20h15	Fitbox	Joëlle	

(*) Capacité de la salle : 70 personnes

① Cours sur inscription (20 places)

~ 2 COURS D'ESSAI : pour les nouveaux adhérents

STRETCH

RENFO

DANSER

Activité Intensive

Nous contacter : www.energym-hennebont.fr

gymvolontaire-056049@epgv.fr

Tél : 06 62 39 02 51 (Karine) prioriser le SMS

ENERGYM CLUB Maison des Associations

Rue Gérard Philipe
56700 HENNEBONT