

## PLANNING SAISON 2021-2022

### Salle de danse Centre Socio Culturel

LUNDI	12h15-13h15	Renfo musculaire	Joëlle
	13h20-14h20	Stretching - équilibre	Joëlle
MARDI	9h00-10h00	Renfo musculaire	Emmanuelle
	10h00-11h00	Stretching	Emmanuelle
JEUDI	9h00-10h00	Renfo musculaire	Amandine
	10h00-10h45	Stretching - équilibre	Amandine
VENDREDI	9h15-10h15	Renfo musculaire	Joëlle
	10h15-11h00	Stretching - relaxation	Joëlle
	14h00-15h00	Gym Pilates (initié) ☒*	Sarah
	15h00-16h00	Gym Pilates (débutant) ☒*	Sarah

### Salle de danse Maison pour Tous

MARDI	14h00-15h00	Gym douce	Joëlle
MERCREDI	12h15-13h00	Gym Pilates (initié) ☒*	Amandine
	13h00-13h45	Gym Pilates (débutant) ☒*	Amandine

### Salle de gym Complexe sportif Colette Besson (Kérihouais)

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

### Salle de gym Complexe sportif Colette Besson (Kérihouais)

LUNDI	18h00-19h00	Renfo musculaire	Sarah
	19h00-20h00	Cardio training	Sarah
	20h00-21h00	Zumba	Sarah
MARDI	18h30-19h15	LIA débutant	Joëlle
	19h15-20h00	FITBOX	Joëlle
	20h00-21h00	Renfo musculaire	Joëlle
MERCREDI	17h45-18h45	Zumba kids* *	Sarah
	18h45-19h30	Cardio	Amandine
	19h30-20h15	Renfo musculaire	Amandine
	20h15-21h15	Zumba	Amandine
JEUDI	18h45-19h30	Step (débutant)	Joëlle
	19h30-20h30	Renfo musculaire	Joëlle
	20h30-21h15	Intervale	Joëlle
VENDREDI	18h30-19h30	Renfo musculaire stretching	Joëlle
	19h30-20h15	Fitbox	Joëlle

☒(\*) Cours sur inscription (20 places)

~ 2 COURS D'ESSAI : pour les nouveaux adhérents



Nous contacter : [energymclub56700@gmail.com](mailto:energymclub56700@gmail.com)

site internet : [www.energym-hennebont.fr](http://www.energym-hennebont.fr)

TÉL : 06 30 44 82 37 (Sandrine J) prioriser le SMS

ENERGYM CLUB Maison des Associations  
rue Abbé Pierre  
56700 HENNEBONT