
































# PLANNING DES COURS COLLECTIFS

	Lundi 8h00 - 21h30	Mardi 8h00 - 21h30	Mercredi 8h00 - 21h30	Jeudi 8h00 - 21h30	Vendredi 8h00 - 21h30	Samedi 8h00 - 18h00	Dimanche 9h00 - 13h00
MATIN	10h00 - 10h45	10h00 - 11h00	10h00 - 10h45	10h00 - 10h45	10h00 - 10h45	10h00 - 10h30	
	<b>GYM BALL</b>		<b>TOTAL BODY CIRCUIT</b>			<b>ABDOS FESSIERS</b>	
	10h45 - 11h15	11h00 - 11h30	10h45 - 11h15	10h45 - 11h30	10h45 - 11h30	10h00 - 11h00	10h30 - 11h30
	<b>STRETCHING</b>	<b>TOTAL ABDOS</b>	<b>STRETCHING</b>				
						10h30 - 11h15	10h30 - 11h30
						<b>DJEMBEL</b>	
					11h30 - 12h30	11h30 - 12h00	
						<b>CX FORCE</b>	
MIDI	12h30 - 13h30	12h30 - 13h30	12h30 - 13h15	12h30 - 13h30	12h30 - 13h30	12h30 - 13h00	
		<b>TOTAL BODY CIRCUIT</b>				<b>STRETCHING</b>	
APRÈS-MIDI						14h30 - 15h30	
							
	17h30 - 18h00	17h30 - 18h00	18h00 - 18h30	18h00 - 18h45	18h00 - 18h45		
	<b>ABDOS FESSIERS</b>	<b>CORDE À SAUTER</b>	<b>CX FORCE</b>				
	18h00 - 19h00	18h00 - 18h45	18h30 - 19h30	18h45 - 19h15	18h45 - 19h45		
				<b>GYM BALL</b>			
	18h00 - 19h00	19h00 - 20h00	19h30 - 20h15	18h45 - 19h45	18h30 - 19h30		
			<b>TONIC ATTACK</b>				
	19h00 - 20h00	19h00 - 20h00	19h45 - 20h30	19h15 - 20h00	19h45 - 20h15		
					<b>CX FORCE</b>		
20h00 - 20h45	20h00 - 21h00	20h15 - 21h00	20h00 - 21h00	20h15 - 21h00			
<b>TONIC ATTACK</b>		<b>DANCE AÉROBIC</b>					

Le **BODY PUMP** est un cours de renforcement musculaire qui utilise des mouvements de base de la musculation exécutés en musique.

Le **TONIC ATTACK** est un cours d'entraînement cardio par intervalles inspiré de l'aérobic, des sports collectifs et de l'athlétisme, destiné à développer la tonicité et l'endurance.

Le **BODY COMBAT** est un cours basé sur des mouvements d'arts martiaux et sports de combats divers. Cet entraînement complet permet un travail cardiovasculaire et musculaire en sollicitant tous les grands groupes musculaires ainsi que les muscles du tronc de manière réactive.

Le **CROSS TRAINING** ou entraînement croisé, est une méthode d'entraînement regroupant à la fois des exercices cardio et de tonification musculaire.

Le **STRETCHING** permet d'améliorer et d'entretenir sa souplesse.

Le **PILATES** est un cours de renforcement musculaire qui sollicite les muscles profonds des abdominaux et du dos, avec des mouvements lents et contrôlés basés sur la respiration. La méthode Pilates s'adresse aux personnes qui veulent un renfort en profondeur.

Le cours de **ZUMBA** est un programme de Danse. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines.

Le cours de **SH'BAM** est un cours où l'on danse avec des mouvements simples mais terriblement "tendance" pour transpirer, Salsa, Hip Hop, Techno, etc... Le Sh'Bam est la manière la plus Fun et sociable de s'entraîner.

Le **DANCE AÉROBIC** est un mélange de Fitness et de Danse. Améliore la coordination et la capacité cardiovasculaire.

Le **TOTAL BODY CIRCUIT** est un entraînement à la fois cardiovasculaire et musculaire sous forme d'ateliers.

**GYM BALL** est un cours de renforcement musculaire qui sollicite tous les muscles du corps, notamment la sangle abdominale à l'aide d'un gros ballon (Swissball).

**DJEMBEL** est une danse de bien-être basée sur des rythmes afro-caribéens.

**BODY BALANCE**, un entraînement complet et dynamique qui associe des exercices de Yoga, de pilates et de stretching.

**CX FORCE** Dessine vos abdos, vos hanches et vos fessiers. Inspiré du personal training, c'est l'ultime séance abdos.

## ÉNERGIE FORME

60, rue Émile Zola - 95870 BEZONS - ☎ 01 34 34 77 00

\*Cours sur réservation sur l'application Energie Forme Bezons

# PLANNING DES COURS AQUATIQUES

MATIN

	Lundi 10h-13h • 17h30-20h30	Mardi 10h-13h • 17h-20h30	Mercredi 10h-13h • 17h30-20h30	Jeudi 10h-13h • 17h30-20h30	Vendredi 10h-13h • 17h30-20h30	Samedi 10h-13h	Dimanche
	10h15 - 11h15	10h15 - 10h45	10h15 - 11h00	10h15 - 11h00	10h15 - 10h45	10h15 - 11h00	<b>BASSINS FERMÉS</b>
	<b>AQUAMIX</b>	<b>AQUABIKING*</b>	<b>AQUAGYM</b>	<b>AQUACARDIO</b>	<b>AQUABIKING*</b>	<b>AQUATAACK</b>	
	11h15 - 12h00	11h00 - 12h00	11h00 - 11h45	11h00 - 11h15	11h00 - 11h30	11h00 - 11h15	
	<b>AQUAFORM</b>	<b>AQUA FULL BODY</b>	<b>AQUACARDIO</b>	<b>ABDOS</b>	<b>LEG ABDOS</b>	<b>ABDOS</b>	
	12h00 - 12h30	12h00 - 13h00	11h45 - 12h00	11h30 - 12h00	11h30 - 12h00	11h30 - 12h15	
	<b>POWER ABDOS</b>	<b>AQUAMIX</b>	<b>ABDOS</b>	<b>AQUABIKING*</b>	<b>LATIN'AQUA</b>	<b>AQUABIKING XL*</b>	
	12h30 - 13h00		12h00 - 13h00	12h15 - 12h45	12h00 - 13h00	12h15 - 13h00	
	<b>Nage libre</b>		<b>Nage libre</b>	<b>AQUAGYM</b>	<b>Nage libre</b>	<b>Nage libre</b>	

APRÈS-MIDI

	17h30 - 18h00	17h30 - 18h15	17h30 - 18h00	17h30 - 18h00	17h30 - 18h15		
	<b>Nage libre</b>	<b>Nage libre</b>	<b>Nage libre</b>	<b>Nage libre</b>	<b>Nage libre</b>		
	18h00 - 18h30	18h15 - 19h00	18h00 - 18h30	18h00 - 18h45	18h15 - 19h00		
	<b>AQUABIKING*</b>	<b>AQUACROSS</b>	<b>AQUABIKING*</b>	<b>AQUACARDIO</b>	<b>AQUAGYM</b>		
	18h45 - 19h15	19h00 - 19h30	18h45 - 19h30	18h45 - 19h30	19h00 - 19h45		
	<b>LATIN'AQUA</b>	<b>AQUAGYM</b>	<b>AQUATAACK</b>	<b>AQUAFORM</b>	<b>AQUACROSS</b>		
	19h15 - 20h00	19h45 - 20h15	19h30 - 20h00	19h45 - 20h15	19h45 - 20h00		
	<b>AQUATAACK</b>	<b>AQUABIKING*</b>	<b>LATIN'AQUA</b>	<b>AQUABIKING*</b>	<b>ABDOS</b>		
	20h00 - 20h30		20h00 - 20h30		20h00 - 20h30		
	<b>Nage libre</b>		<b>Nage libre</b>		<b>Nage libre</b>		

Les **COURS AQUATIQUES** se pratiquent dans un bassin peu profond (1m35). La pression de l'eau évite les chocs et minimise le risque de courbatures, de calquages ou d'élongations musculaires. Cette discipline peut être pratiquée sans limite d'âge, que l'on soit nageur ou non.

L'**AQUAGYM** est un cours permettant de travailler différents groupes musculaires avec ou sans accessoires.

L'**AQUATAACK** est un cours d'aquagym, chorégraphie dynamique dont le but est de modeler son corps et d'améliorer sa condition physique. Cette discipline peut être pratiquée que l'on soit nageur ou non.

L'**AQUABIKING** est une activité sportive qui consiste à pratiquer du vélo dans une piscine.

L'**AQUAMIX** est un mélange de travail musculaire et de cardio, il améliore votre condition physique de manière générale.

L'**AQUAFORM** cible l'équilibre, le gainage et les muscles profonds.

L'**AQUACARDIO** est un entraînement à haute intensité avec des séances fractionnées, visant l'amélioration des capacités pulmonaires.

L'**AQUACROSS** ou entraînement croisé, est une méthode d'entraînement regroupant à la fois des exercices cardio et de tonification musculaire.

**ÉNERGIE FORME**

60, rue Émile Zola  
95870 BEZONS  
☎ 01 34 34 77 00

**Accès libre Sauna et Hammam**  
du lundi au vendredi de 9h00 à 21h00,  
samedi de 9h00 à 17h30,  
dimanche de 9h00 à 12h30.