



































# PLANNING DES COURS COLLECTIFS

|                     | Lundi<br>8h00 - 21h30                                                               | Mardi<br>8h00 - 21h30                                                               | Mercredi<br>8h00 - 21h30                                                            | Jeudi<br>8h00 - 21h30                                                                 | Vendredi<br>8h00 - 21h30                                                              | Samedi<br>8h00 - 18h00                                                              | Dimanche<br>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 - 13h15                                                                       | 12h30 - 13h00                                                                       | 12h30 - 13h15                                                                       | 12h30 - 13h30                                                                         | 12h30 - 13h15                                                                         | 12h30 - 13h00                                                                       |                                                                                     |
|                     |    | <b>CX FORCE</b>                                                                     |    |      |    | <b>STRETCHING</b>                                                                   |                                                                                     |
|                     | 13h20 - 14h00                                                                       | 13h00 - 13h45                                                                       |                                                                                     |                                                                                       | 13h20 - 14h00                                                                         |                                                                                     |                                                                                     |
|                     |    |    |                                                                                     |                                                                                       |    |                                                                                     |                                                                                     |
| APRÈS-MIDI          |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       | 14h30 - 15h30                                                                       |                                                                                     |
|                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |  |                                                                                     |
|                     | 17h30 - 18h00                                                                       | 17h30 - 18h00                                                                       | 18h00 - 18h30                                                                       | 17h30 - 18h00                                                                         | 17h45 - 18h45                                                                         |                                                                                     |                                                                                     |
|                     | <b>ABDOS FESSIERS</b>                                                               | <b>CORDE À SAUTER</b>                                                               | <b>CX FORCE</b>                                                                     | <b>TOTAL ABDOS</b>                                                                    |  |                                                                                     |                                                                                     |
|                     | 18h00 - 19h00                                                                       | 18h00 - 18h45                                                                       | 18h30 - 19h30                                                                       | 18h00 - 19h00                                                                         | 18h45 - 19h45                                                                         |                                                                                     |                                                                                     |
|                     |  |  |  |    |  |                                                                                     |                                                                                     |
|                     | 18h00 - 19h00                                                                       | 19h00 - 20h00                                                                       | 19h30 - 20h15                                                                       | 19h00 - 19h45                                                                         | 18h30 - 19h30                                                                         |                                                                                     |                                                                                     |
|                     |  |  | <b>TONIC ATTACK</b>                                                                 |    |  |                                                                                     |                                                                                     |
|                     | 19h00 - 20h00                                                                       | 19h00 - 20h00                                                                       | 19h45 - 20h30                                                                       | 18h45 - 19h45                                                                         | 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<br>10h-13h • 17h30-20h30 | Mardi<br>10h-13h • 17h-20h30 | Mercredi<br>10h-13h • 17h30-20h30 | Jeudi<br>10h-13h • 17h30-20h30 | Vendredi<br>10h-13h • 17h30-20h30 | Samedi<br>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.