

PLANNING DES COURS COLLECTIFS à partir du 7 octobre

	Lundi 8h30 - 22h00	Mardi 8h30 - 22h00	Mercredi 8h30 - 22h00	Jeudi 8h30 - 22h00	Vendredi 8h30 - 22h00	Samedi 9h00 - 18h00	Dimanche 9h00 - 13h00
MATIN	9h30 - 10h00	9h30 - 10h15	9h30 - 10h30	9h30 - 10h00	9h30 - 10h30	9h30 - 10h00	9h30 - 10h15
	Abdos Fessiers	STEP 2		Abdos Taille		Abdos Taille	Cuisses Abdos Fessiers
	10h00 - 11h00	10h15 - 11h00	10h30 - 11h30	10h00 - 11h00	10h30 - 11h00	10h00 - 11h00	10h15 - 11h00
	Culture Physique	Cuisses Abdos Fessiers	Circuit Tonic	Cross Training	Abdos Taille		
	10h15 - 11h00	9h30 - 10h15	11h30 - 12h30	10h00 - 10h45	11h00 - 11h30	11h00 - 11h30	11h00 - 11h45
	Lady Forme	Lady Forme	YOGA	Lady Forme	Stretching	Stretching	Culture Physique
	11h00 - 11h30	11h00 - 11h30		11h00 - 11h30		11h30 - 12h30	
Stretching	Stretching		Stretching				
	11h30 - 12h30						
							
APRÈS-MIDI	18h00 - 18h30	18h00 - 18h45	18h00 - 19h00	18h00 - 18h45	18h00 - 18h30	14h00 - 14h45	NEW
	Abdos Gainage	Cuisses Abdos Fessiers		Cuisses Abdos Fessiers	Abdos Gainage	Lady Forme	
	18h30 - 19h30	18h45 - 19h30	19h00 - 20h00	18h45 - 19h30	18h30 - 19h15	14h45 - 15h30	NEW
		Lady Forme	Cardio Gym		Cross Training	Cardio Boxing	
	19h30 - 20h15	18h45 - 19h30	20h00 - 20h45	19h30 - 20h15	19h15 - 20h00	15h30 - 16h00	NEW
	Lady Forme		Cross Training	STEP 2		Stretching	
	19h30 - 20h30	19h30 - 20h30		19h30 - 20h15	20h00 - 20h30		
				Lady Forme	Abdos Fessiers		
20h30 - 21h15	20h30 - 21h00		20h15 - 21h15				
	Abdos Fessiers						

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

Le **BODY 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.

La **ZUMBA** combine fitness, divertissement et de danse ! Nos fitness-party mélangent des rythmes internationaux entraînants et des chorégraphies faciles à suivre, pour un exercice physique complet digne d'une fête !

Le **CIRCUIT TONIC** ce cours est un mélange d'exercices développant l'endurance et les capacités cardiovasculaires et de renforcement musculaire où tous les groupes musculaires sont sollicités.

L'objectif est : la tonification du corps et amélioration notable de la condition physique.

ÉNERGIE FORME

122, rue Aristide Briand - DOMONT
 ☎ 01 39 91 28 08 - [f](#) energie forme domont

*Prochainement

PLANNING DES COURS AQUATIQUES

	Lundi 8h30 - 22h00	Mardi 8h30 - 22h00	Mercredi 8h30 - 22h00	Jeudi 8h30 - 22h00	Vendredi 8h30 - 22h00	Samedi 9h00 - 18h00	Dimanche 9h00 - 13h00
MATIN	9h30 - 10h15	9h30 - 10h15	9h30 - 10h15		9h30 - 10h15	10h00 - 10h30	
	Aquagym	Aquatonic	Aquagym		Aquatonic	AquaBike	
	10h30 - 11h00	10h30 - 11h00	10h15 - 10h45	10h00 - 10h30	10h30 - 11h00	10h30 - 11h15	
	AquaBike	AquaBike	Aquapalmes	Aquapalmes	Aquapalmes	AquaBike	
	11h15 - 11h45	11h15 - 12h00	11h00 - 11h30	10h30 - 11h00	11h15 - 12h00	11h30 - 12h15	12h00 - 12h30
	Aquapalmes	Aquagym	AquaBike	Aqua Abdos Fessiers	Aquagym	Aquatonic	AquaBike
	11h45 - 12h15		11h30 - 12h00	11h15 - 12h00		12h30 - 13h00	
	Aquagym		AquaBike	Aquatonic		AquaBike	
12h30 - 13h15	12h15 - 13h00	12h15 - 12h45	12h15 - 12h45	12h15 - 12h45			
AquaBike	AquaBike	Aquatonic	AquaBike	AquaBike			

APRÈS-MIDI	18h15 - 18h45	18h15 - 19h00	18h15 - 18h45	18h15 - 19h00	18h15 - 18h45
	AquaBike	Aquatonic	AquaBike	Aquatonic	Aquagym
	19h00 - 19h45	19h00 - 19h30	19h00 - 19h45	19h00 - 19h30	18h45 - 19h15
	Aquagym	Aquapalmes	Aquatonic	Aquapalmes	Aqua Abdos Fessiers
20h00 - 20h45	19h45 - 20h30	20h00 - 20h45	19h45 - 20h30	19h30 - 20h15	
AquaBike	AquaBike	AquaBike	AquaBike	AquaBike	

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

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

L'**AQUAPALMES** est un cours à dominante cardio, utilise les palmes pour un travail ciblé sur le bas du corps et la ceinture abdominale.

L'**AQUA-ABDOS-FESSIERS** est un cours de renforcement musculaire qui sollicitent les muscles, la sangle abdominale, les jambes et le fessier.

ÉNERGIE FORME

122, rue Aristide Briand - DOMONT
 ☎ 01 39 91 28 08 - f energie forme domont