










- Planning des cours - SAISON 2018/2019

- Cours pour raffermir
- Cours pour perte de poids
- accélère la perte de poids
- tonifie-raffermit rapidement

LUNDI 7H - 23H	MARDI 7H - 23H	MERCREDI 7H - 23H	JEUDI 7H - 23H	VENDREDI 7H - 23H	SAMEDI 9H - 19H	DIMANCHE 9H - 16H
						
					10H30- 11H	
					Abdos Fessiers	
					11H15 - 12H	11H30-12H15
					Circuit training	Body Sculpt
					12H15 - 13H	12H30-13H15
					Step	Training Fit
18H30- 19H15	18H30- 19H15	18H30- 19H	18H30- 19H15	18H30- 19H15		
	Cuisses Abdos Fessiers	Core Training		Jump RM		
19H30 - 20H15	19H15 - 20H	19H - 19H45	19H30 - 20H15	19H30 - 20H		
	Jump RM			Core Training		
20H15 - 20H45	20H - 20H30	20H - 20H45	20H15 - 21H	20H - 20H45		
Abdos Fessiers	Stretching			L.I.A		

Que dois-je ramener le jour de mon entrainement ?

Mon sac de sport avec ma tenue de sport (Jogging/short adapté, baskets de rechange propres...)
Ma bouteille d'eau, ma serviette et mon cadenas pour les vestiaires

Horaires d'ouvertures :

Lundi au Vendredi de 7h à 23H
Samedi de 9h à 19h
Dimanche de 9h à 16h

A savoir :

Les cours sont assurés à partir de 2 personnes.
Possibilités de modifications des cours selon le nombre de personnes et le coach.

**ENERGIE FORME EXPRESS
PANTIN
01.83.72.73.13.
www.energieformeexpress.com**