


PLANNING DES COURS COLLECTIFS

à partir du 8 octobre 2018

	Lundi 9h00 - 22h00	Mardi 9h00 - 22h00	Mercredi 9h00 - 22h00	Jeudi 9h00 - 22h00	Vendredi 9h00 - 22h00	Samedi 9h00 - 18h00
MATIN	9h30 - 10h00 Abdos Taille	9h30 - 10h15 CircuitMinceur	9h30 - 10h15 FIT BOXING*	9h30 - 10h15 Culture Physique	9h30 - 10h15 BodyBarre	10h00 - 11h00 BodyBarre
	10h00 - 10h45 Culture Physique	10h15 - 11h00 STEP initiation	10h15 - 10h45 Abdos Gainage	10h15 - 11h00  ZUMBA	10h15 - 10h30 Abdos Flash	11h00 - 11h30 Abdos Fessiers
	10h45 - 11h15 <u>Stretching</u>		10h45 - 11h00 <u>Stretching</u>		10h30 - 11h00 BodyZen	11h45 - 12h15  FUNCTIONAL TRAINING*
MIDI	12h15 - 13h00 CircuitMinceur			12h15 - 13h00 CircuitMinceur		
APRÈS-MIDI	18h30 - 19h00 Abdos Fessiers	18h30 - 19h00 Abdos Gainage	18h45 - 19h45 BodyBarre	18h30 - 19h00 Abdos Fessiers	18h30 - 19h15 STEP 1	15h30 - 16h30 yoga
	19h00 - 20h00 BodyBarre	19h00 - 19h30 FIT BOXING* initiation	19h15 - 20h00  FUNCTIONAL TRAINING*	19h00 - 19h45 BodyBarre	19h15 - 20h00 Power Training	
	19h15 - 20h00  FUNCTIONAL TRAINING*	19h30 - 20h00 FIT BOXING* initiation	19h45 - 20h30 CardioAttack	19h15 - 20h00  FUNCTIONAL TRAINING*	20h00 - 20h45 FIT BOXING*	
	20h00 - 21h00  ZUMBA	19h45 - 20h30  FUNCTIONAL TRAINING*	20h30 - 21h00 Abdos Fessiers	19h45 - 20h45  ZUMBA	20h45 - 21h00 <u>Stretching</u>	
	20h15 - 21h00  FUNCTIONAL TRAINING*	20h00 - 20h45 STEP débutant				
		20h45 - 21h00 Abdos Flash				

Horaires, news et infos de dernières minutes sur l'application



disponible sur



*uniquement sur réservation via l'application ou le site internet

Cuisses Abdos Fessiers (45 mins - tous niveaux)
Renforcement musculaire des Fessiers, Abdominaux et Cuisses.

Abdos Fessiers (30 mins - tous niveaux)
Renforcement musculaire des abdominaux et des fessiers.

Abdos Taille (30 mins - tous niveaux)
Renforcement musculaire des abdominaux et de la taille.

Culture Physique (60 mins - tous niveaux)
Cours de Renforcement musculaire et de tonification de votre corps avec utilisation du petit matériel (bâton, élastique, step et haltères).

Stretching (30 mins - tous niveaux)
Cours, permettant une décontraction, un assouplissement et étirement des muscles.

STEP (45 mins - initiation, débutant)
Cours cardio-vasculaire nécessitant la coordination des membres supérieurs et inférieurs, à tendance chorégraphique sur une « marche ».


BodyBarre (45 mins - tous niveaux)
Cours de renforcement musculaire fondé sur l'utilisation d'une barre et de poids, permettant de sécher, de tonifier et de raffermir le corps en général.

Circuit Minceur (45 mins - tous niveaux)
est un entraînement à la fois cardiovasculaire et musculaire sous forme d'ateliers.

 **ZUMBA** (60 mins - tous niveaux)

La Zumba est un programme d'entraînement physique combinant des éléments d'aérobic et de danse. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines (salsa, merengue, cumbia, reggaeton, kuduro...).

Cardio Attack (45 mins - tous niveaux)
Efficace, le cardio attack est un challenge athlétique. Vous y dépenserez beaucoup d'énergie et y brûlerez un maximum de graisses. Il est composé d'exercices d'endurance musculaires, de renforcements et d'étirements.

 **FUNCTIONAL TRAINING** (tous niveaux)
combinant différentes méthodes d'entraînements et d'exercices, ce cours vous permet d'augmenter votre performance au global. Ce cours est destiné à tous.

yoga (60 mins - tous niveaux)
Méthode de Yoga Ashtaga dynamique qui inclut la synchronisation de la respiration avec 1 série de postures progressives et adaptées. Résultats : une circulation améliorée, un corps léger et fort, un esprit calme et en paix.

Le **FIT BOXING** se pratique avec un sac de frappe sur pied, à 3 ou 4 autour du sac, les participants sont équipés de gants de boxe. Les « rounds » qui composent le cours vous permettront de s'entraîner aux techniques de Muay Thai, Boxe, Kick Boxing et Karaté à travers des combinaisons simples, intenses et dynamiques. En plus des connaissances d'autodéfense qu'offre le FITBOXING, des blocs aérobics, de renforcement musculaire et de récupération font de lui un cours nouvelle génération.

 facebook

energie forme sannois
Rejoignez-nous !!!

ÉNERGIE
FORME

5 ESPACES - 1000 m²

- Cardio-Training
- Musculation
- Cours collectifs
- Studio Abdos
- Energie Box

Ouvert 7j/7

Du lundi au vendredi
de 9h00 à 22h00,

Samedi de 9h00 à 18h00

Dimanche de 9h00 à 13h00

94, boulevard Gambetta
95110 SANNOIS

☎ **01 30 25 98 30**

sannois@energieforme.net