

# PLANNING DES COURS COLLECTIFS à partir du 15 octobre 2018

	Lundi 8h00 - 22h00	Mardi 8h00 - 22h00	Mercredi 8h00 - 22h00	Jeudi 8h00 - 22h00	Vendredi 8h00 - 22h00	Samedi 9h00 - 18h00
MATIN	9h30 - 10h30 <b>BodyBarre</b>	9h30 - 10h15 <b>Cuisses Abdos Fessiers</b>	9h30 - 10h30 <b>CircuitMinceur</b>	9h30 - 10h30 <b>BODYSCULPT</b>	9h30 - 10h15 <b>Cuisses Abdos Fessiers</b>	10h00 - 10h45 <b>BodyBarre</b>
		10h15 - 11h00 		10h30 - 11h00 <b>Stretching</b>	10h15 - 11h00 <b>STEP</b>	10h45 - 11h15 <b>Abdos Fessiers</b>
						11h30 - 12h15 <b>BIKING*</b>
MIDI	12h15 - 13h00 <b>BIKING*</b>	12h15 - 13h00 <b>BODYSCULPT</b>	12h15 - 13h00 <b>FIT BOXING*</b> <b>NEW</b>	12h15 - 13h00 <b>Cuisses Abdos Fessiers</b>		12h15 - 13h00 <b>Body&amp;Mind</b> <b>NEW</b>
APRÈS-MIDI	18h30 - 19h15 <b>BodyBarre</b>	18h30 - 19h15 <b>STEP</b>	18h30 - 19h15 <b>BodyBarre</b>	18h30 - 19h00 <b>Abdos Taille</b>	18h30 - 19h00 <b>Abdos Fessiers</b>	
	19h15 - 20h00 <b>NEW</b> <b>CROSS BOXING*</b>	19h15 - 20h00 <b>BODYSCULPT</b>	19h15 - 20h00 Cardio <b>Attack</b>	19h00 - 20h00 <b>BODYSCULPT</b>	19h00 - 20h00 <b>BodyBarre</b>	
	20h00 - 20h45 <b>CROSS TRAINING*</b>	20h00 - 20h45 <b>CROSS TRAINING*</b>	19h30 - 20h15 <b>CROSS TRAINING*</b>	19h30 - 20h15 <b>CROSS TRAINING*</b>		
	20h00 - 20h45 <b>NEW</b> <b>FIT BOXING*</b>	20h00 - 20h45 <b>BIKING*</b>	20h00 - 20h45 	20h00 - 21h00 	20h00 - 21h00 	

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



disponible sur



\*réservation obligatoire

## BIEN-ETRE

### Stretching

(30 mins - Tous niveaux)

Cours, permettant une décontraction, un assouplissement et étirement des muscles.



(45 mins - Tous niveaux)

Méthode de renforcement musculaire qui sollicite les muscles profonds et locaux, permettant une amélioration de la posture et l'amplitude du mouvement nécessaire au quotidien.

### **Body&Mind**

(45 mins - Tous niveaux)

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

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

### **Abdos Fessiers**

(30 mins - Tous niveaux)

Renforcement musculaire des abdominaux et des fessiers.

### **Abdos Taille**

(30 mins - Tous niveaux)

Exercices visant à renforcer et réduire le tour de taille.

### **BodyBarre**

(45 à 60 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.

### **BODYSCULPT**

(45 à 60 mins - Tous niveaux)

Cours de Renforcement musculaire et de tonification de votre corps avec utilisation du petit matériel (bâton, élastique, step et haltères).

### **Cuisses Abdos Fessiers**

(45 mins - Tous niveaux)

Renforcement musculaire des Fessiers, Abdominaux et Cuisses.

### **CircuitMinceur**

(60 mins - Tous niveaux)

Combinaison d'exercices alternant travail cardiovasculaire et renforcement musculaire

### **CARDIO**

#### **FIT BOXING**

(45 mins - Tous niveaux)

Alliance parfaite entre le fitness et la boxe.

Enchaînez les coups droits, uppercuts et crochets, mais aussi coups de pieds, de genoux, et de coudes associés à des mouvements d'aérobic classiques, le tout sur des rythmes ambiants.

#### **CROSS BOXING**

(45 mins - Tous niveaux)

Le FIT BOXING avec du renforcement musculaire. Résultats garantis !

### **STEP**

(45 mins)

Cours cardio-vasculaire nécessitant la coordination des membres supérieurs et inférieurs, à tendance chorégraphique sur une « marche ».

### **CardioAttack**

(45 mins - Tous niveaux)

Cours simple, athlétique, intensif conçu pour s'adapter à tous les niveaux de pratiquants. Entraînement complet et unique, structuré autour de mouvements sportifs inspirés par l'athlétisme, le basket ou le patinage.



(45 à 60 mins)

La Zumba est un cours de danse-gym qui incorpore la musique et les mouvements de danses latines créant ainsi un système d'entraînement dynamique.



(Sur réservation)

Cours de cyclisme en salle encadré par un coach dans une ambiance musicale et lumineuse. Idéal pour tonifier les muscles ou brûler des calories.

### **CROSS TRAINING**

(Sur réservation)

Entraînement en petit groupe alliant à la fois des exercices cardio et de tonification musculaire. Esprit d'équipe, motivation et intensité sont de rigueur !



## 5 ESPACES

- Cardio-Training
- Musculation
- Cours collectifs
- Energie Box
- Biking

## Ouvert 7j/7

Du lundi au vendredi  
de 8h00 à 22h00,

Samedi de 9h00 à 18h00

Dimanche de 9h00 à 13h00

3 ter, avenue Louis Armand  
95220 HERBLAY

☎ **01 75 40 79 95**

herblay@energieforme.net

**Rejoignez-nous sur**

energie forme herblay