













# PLANNING DES COURS COLLECTIFS à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2019

MATIN

Lundi 8h30 - 22h00	Mardi 8h30 - 22h00	Mercredi 8h30 - 22h00	Jeudi 8h30 - 22h00	Vendredi 8h30 - 22h00	Samedi 9h00 - 18h00	Dimanche 9h00 - 13h00
9h30 - 10h00	8h45 - 9h30	9h30 - 10h30	9h30 - 10h00	9h30 - 10h15	9h30 - 10h00	9h30 - 10h15
<b>Abdos Fessiers</b>	<b>Lady Forme</b>		<b>Abdos Taille</b>	<b>Lady Forme</b>	<b>Abdos Taille</b>	<b>Cuisses Abdos Fessiers</b>
10h00 - 11h00	9h30 - 10h15	10h30 - 11h30	10h00 - 11h00	9h30 - 10h30	10h00 - 11h00	10h15 - 11h00
Culture <b>Physique</b>	<b>Lady Forme</b>	<b>YOGA</b>	<b>Cross Training</b>			<b>CARDIO BOXING</b>
10h15 - 11h00	9h30 - 10h15	11h30 - 12h30	11h00 - 11h30	10h30 - 11h00	11h00 - 11h30	11h00 - 11h45
<b>Lady Forme</b>	<b>STEP 2</b>	<b>FIT BOXING</b> <small>NEW</small>	<u>Stretching</u>	<b>Abdos Taille</b>	<u>Stretching</u>	Culture <b>Physique</b>
11h00 - 11h30	10h15 - 11h00			11h00 - 11h30	11h30 - 12h30	
<u>Stretching</u>	<b>Cuisses Abdos Fessiers</b>			<u>Stretching</u>		
	11h00 - 11h45					
	<u>Stretching</u>					
	11h45 - 12h30					
						

APRÈS-MIDI

18h00 - 18h30	18h15 - 19h00	18h00 - 19h00	18h00 - 18h30	18h00 - 18h30	14h00 - 14h45
<b>Abdos Gainage</b>	<b>BODYSCULPT</b>		<b>Abdos Fessiers</b>	<b>Abdos Gainage</b>	<b>Lady Forme</b>
18h30 - 19h30	19h00 - 19h45	19h00 - 20h00	18h30 - 19h30	18h30 - 19h15	14h45 - 15h30
	<b>Lady Forme</b>	<b>FIT BOXING</b> <small>NEW</small>		<b>Cross Training</b>	<b>FIT BOXING</b> <small>NEW</small>
19h30 - 20h15	19h00 - 20h00	20h00 - 20h45	19h30 - 20h15	19h15 - 20h00	15h30 - 16h00
<b>Lady Forme</b>		<b>Cross Training</b>	<b>STEP 2</b>	<b>FIT BOXING</b> <small>NEW</small>	<u>Stretching</u>
19h30 - 20h30	20h00 - 21h00		19h30 - 20h15	20h00 - 20h30	
			<b>Lady Forme</b>	<b>Abdos Fessiers</b>	
20h30 - 21h15			20h15 - 21h15		
<u>Stretching</u>					

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.

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 vous 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.

Le **CIRCUIT TONIC** ce cours est un mélange d'exercices développant l'endurance et les capacités cardio-vasculaires 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 -  energie forme domont

# 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	
	<b>Aquagym</b>	<b>Aquatonic</b>	<b>Aquagym</b>		<b>Aquatonic</b>	<b>AquaBike</b>	
	10h30 - 11h00	10h30 - 11h00	10h15 - 10h45	10h00 - 10h30	10h30 - 11h00	10h30 - 11h15	
	<b>AquaBike</b>	<b>AquaBike</b>	<b>Aquapalmes</b>	<b>Aquapalmes</b>	<b>Aquapalmes</b>	<b>AquaBike</b>	
	11h15 - 11h45	11h15 - 12h00	11h00 - 11h30	10h30 - 11h00	11h15 - 12h00	11h30 - 12h15	12h00 - 12h30
	<b>Aquapalmes</b>	<b>Aquagym</b>	<b>AquaBike</b>	<b>Aqua Abdos Fessiers</b>	<b>Aquagym</b>	<b>Aquatonic</b>	<b>AquaBike</b>
	11h45 - 12h15		11h30 - 12h00	11h15 - 12h00		12h30 - 13h00	
<b>AquaCombat</b>		<b>AquaBike</b>	<b>Aquatonic</b>		<b>AquaBike</b>		
12h30 - 13h15	12h15 - 13h00	12h00 - 12h45	12h15 - 12h45	12h00 - 12h45			
<b>AquaBike</b>	<b>AquaBike</b>	<b>Aquatonic</b>	<b>AquaBike</b>	<b>AquaBike</b>			

APRÈS-MIDI	18h15 - 19h00	18h15 - 18h45	18h15 - 19h00	18h15 - 19h00	18h15 - 18h45
	<b>AquaBike</b>	<b>Aquapalmes</b>	<b>AquaBike</b>	<b>Aquatonic</b>	<b>Aquagym</b>
	19h00 - 20h00	18h45 - 19h30	19h00 - 19h45	19h00 - 19h30	18h45 - 19h15
	<b>Aqua Training</b>	<b>Aquatonic</b>	<b>Aquatonic</b>	<b>Aquapalmes</b>	<b>Aqua Abdos Fessiers</b>
20h00 - 20h45	19h30 - 20h15	19h45 - 20h30	19h45 - 20h30	19h30 - 20h15	
<b>AquaBike</b>	<b>AquaBike</b>	<b>AquaBike</b>	<b>AquaBike</b>	<b>AquaBike</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'**AQUABIKING** 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