






















PLANNING DES COURS COLLECTIFS

| | Lundi 8h30 - 22h00 | Mardi 8h30 - 22h00 | Mercredi 8h30 - 22h00 | Jeudi 8h30 - 22h00 | Vendredi 8h30 - 22h00 | Samedi 9h00 - 18h00 | Dimanche 9h00 - 17h00 |
|------------|--|--|--|--|--|---|---|
| MATIN | 9h15 - 10h00 STEP 1 | 9h20 - 10h20  | 9h30 - 10h15 Body & Mind | 9h30 - 10h30  | 9h30 - 10h30  | 9h30 - 10h00 Abdos Taille | 9h30 - 10h15 Cuisses Abdos Fessiers |
| | 9h30 - 10h00 Abdos Taille | 9h30 - 10h15 Cuisses Abdos Fessiers | 10h15 - 11h00 Circuit Minceur | 10h30 - 11h15 Culture Physique | 10h30 - 11h15 FIT BOXING | 9h30 - 10h15 YOGA | 10h15 - 11h00 CardioTonic |
| | 10h00 - 10h45 Culture Physique | 10h30 - 11h15  | 10h15 - 11h00 Lady Forme | 10h30 - 11h30 Lady Forme | 11h15 - 12h00 L.I.A. 2 | 10h00 - 11h00  | 11h45 - 12h30 Culture Physique |
| | 10h00 - 10h45 Lady Forme | 10h30 - 11h15  | 11h00 - 11h30 Stretching | 10h30 - 11h15 YOGA | 11h15 - 12h00  | 10h00 - 11h00 Lady Forme | |
| | 10h45 - 11h30 L.I.A. 1 | 11h15 - 12h00 YOGA | | 11h15 - 12h00 Stretching | | 11h00 - 11h45  | |
| | 10h45 - 11h30 Body & Mind | | | | | 11h00 - 11h45 Stretching | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| MIDI | 12h00 - 12h15 Abdos Flash | 12h00 - 12h30 Stretching | 12h15 - 12h45  | 12h15 - 13h00 Circuit Minceur | 12h15 - 13h00 Lady Forme | 11h45 - 12h30 Culture Physique | |
| | 12h15 - 12h45 Cuisses Fessiers | 12h30 - 13h00 Gainage | | | | | |
| APRÈS-MIDI | 14h30 - 16h30 Danse Orientale | | | | | 14h30 - 15h30 Lady Forme | |
| | 18h15 - 19h00 FIT BOXING | | | | | 15h30 - 16h30  | |
| | 18h30 - 19h00 Abdos Fessiers | | 18h30 - 19h30  | 18h30 - 19h00 Abdos Fessiers | 17h30 - 18h30 Yoga Nidra | | |
| | 19h00 - 20h00  | 18h15 - 19h00  | 18h30 - 19h00  | 18h30 - 19h15 L.I.A. 2 | 18h00 - 18h30 Abdos Fessiers | | |
| | 19h00 - 19h45 YOGA | 18h30 - 19h30  | 19h00 - 20h00 Lady Forme | 19h00 - 20h00 Lady Forme | 18h30 - 19h15  | | |
| | 19h00 - 20h00 Lady Forme | 19h30 - 20h30  | 19h30 - 20h15 STEP 1 | 19h15 - 20h00 STEP 2 | 19h15 - 20h00 Circuit Minceur | | |
| | 19h45 - 20h00 Abdos Flash | 19h30 - 20h30 Lady Forme | 20h15 - 21h15  | 20h00 - 20h45 FIT BOXING | 19h30 - 20h30 Lady Forme | | |
| | 20h00 - 20h30 Cuisses Fessiers | 20h30 - 21h15 Cuisses Abdos Fessiers | 21h15 - 21h30 Abdos Flash | 20h45 - 21h30  | 20h00 - 20h30  | | |
| | 20h00 - 21h00  | | | 20h45 - 21h15 Abdos Fessiers | 20h30 - 21h00 Body & Mind | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

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

Le **CROSS BOXING** est une méthode de musculation progressive, alliant enchaînements de mouvements de fitness et de boxes. Endurance musculaire, par les séries de répétitions, l'amélioration cardio-pulmonaire grâce aux mouvements de boxes pour une dépense calorifique après l'effort musculaire des enchaînements.

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 !

Technique de relaxation millénaire venue de l'Inde, le **YOGA NIDRA** est une forme de yoga qui se pratique en posture allongée, l'élève restant à l'écoute de l'enseignant et travaille mentalement.

Le **CIRCUIT MINCEUR** est un entraînement à la fois cardiovasculaire et musculaire sous forme d'ateliers.

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

CX WORX Dessine vos abdos, vos hanches et vos fessiers. Inspiré du personal training, c'est l'ultime séance abdos.

ÉNERGIE FORME

41bis, rue de Malleville - ENGHEN
© 01 39 34 18 18 -  energie forme enghien

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

| | Lundi 8h30 - 22h00 | Mardi 8h30 - 22h00 | Mercredi 8h30 - 22h00 | Jeudi 8h30 - 22h00 | Vendredi 8h30 - 22h00 | Samedi 9h00 - 18h00 | Dimanche 9h00 - 17h00 |
|------------------|---|---|--|---|--|--|--|
| ESPACE AQUATIQUE | 9h15 - 9h45 Aqua Fessiers | 9h45 - 10h15 Aqua Mobility | 9h45 - 10h30 Aquapalmes | 10h15 - 10h45 Aquacycling | 10h00 - 10h45 Aqua Full Body | 9h15 - 9h45 Aqua Abd. Fes. | |
| | 10h00 - 10h30 Aquacycling | 10h15 - 11h00 Aqua Cross Training | 10h30 - 11h15 Aqua Abd. Fes. | 11h00 - 11h30 Aquapalmes | 11h00 - 11h30 Aquacycling | 10h00 - 10h30 Aquacycling | 11h00 - 11h30 Aqua Full Body |
| | 10h30 - 11h00 Aquacycling | 11h15 - 11h45 Aquacycling | 11h30 - 12h15 Aquacycling | 11h30 - 12h15 Aqua Cross Training | 11h45 - 12h15 Aquatonic | 10h30 - 11h00 Aquacycling | |
| | 11h15 - 11h45 Intensif Tabatha | 12h00 - 12h30 Aquacycling | | 12h30 - 13h00 Aquacycling | 12h30 - 13h00 Aquacycling | 11h15 - 11h45 Intensif Aquapalmes | |
| | 12h15 - 12h45 Aquacycling | | | | | 12h00 - 12h30 Aquacycling | |
| | 18h15 - 18h45 Intensif Tabatha | 18h15 - 18h45 Aquacycling | 18h30 - 19h00 Aquatonic | 18h15 - 18h45 Intensif Aquacycling | 18h00 - 18h30 Aqua Abd. Fes. | | |
| | 19h00 - 19h30 Aquacycling | 19h00 - 19h30 Intensif Tabatha | 19h15 - 19h45 Aquacycling | 19h00 - 19h45 Intensif Aquatonic | 18h30 - 19h15 Aqua Full Body | | |
| | 19h45 - 20h15 Aqua Mobility | 19h45 - 20h15 Aquacycling | 20h00 - 20h30 Aquacycling | 20h00 - 20h30 Intensif Aquapalmes | 19h30 - 20h00 Aquacycling | | |
| | 20h15 - 20h45 Aquacycling | 20h15 - 20h45 Aqua Mobility | | | | | |

| | | | | | | | |
|--------|--------------------------------------|--|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--|--|
| BIKING | 11h00 - 11h30 BIKING SPiVi | | | | 11h15 - 11h45 BIKING SPiVi | | |
| | 19h00 - 19h45 BIKING SPiVi | 19h30 - 20h15 BIKING SPiVi COACH VIRTUEL | 19h00 - 19h45 BIKING SPiVi | 20h00 - 20h30 BIKING SPiVi | | 10h00 - 10h45 BIKING SPiVi COACH VIRTUEL | |

| | | | | | | |
|-------------|--------------------------------------|---------------------------------------|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| ENERGIE BOX | 11h00 - 11h30 TRX | 10h30 - 11h15 CrossTraining | | 9h45 - 10h15 TRX | | 10h15 - 11h00 FIT BOXING |
| | | 18h30 - 19h30 CrossTraining | | 18h30 - 19h00 TRX | | 12h00 - 13h00 CrossTraining |
| | 20h00 - 21h00 CROSS BOXING | 19h30 - 20h30 CrossTraining | | 19h00 - 20h00 CrossTraining | 18h30 - 19h30 CrossTraining | |

FIT BOXING, découvrez l'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. Extrêmement complet le Fit Boxing vous permettra de travailler l'ensemble du corps et surtout de vous défouler !

Le **BIKING** est un cours de vélo indoor. Inspiré de la course cycliste, ce sport simule des montées et des sprints au cours d'un entraînement où vous pourrez maîtriser l'intensité. Extrêmement complet, le RPM donne un maximum de résultats sans solliciter vos articulations.

TRX, discipline sportive originale, durant laquelle on effectue une série d'exercices en suspension, à l'aide de sangles. Un cours intense et très complet où l'on travaille ses muscles de façon vraiment différente !

LADY FORME, circuit musculation en full-body (travailler l'intégralité des muscles) animé par un coach. Le but est de débiter la musculation afin de prendre rapidement vos marques, et commencer à vous sentir mieux dans votre corps et dans votre tête.

CULTURE PHYSIQUE, Le cours de culture physique est idéal pour redessiner la silhouette et la rendre plus tonique. Il combine des exercices de musculation avec des petits accessoires (élastiques, bâtons, haltères) et des séances de cardio.

Le **GAINAGE** est un entraînement physique et de musculation qui permet de renforcer les muscles abdominaux et dorsaux. Réalisés en isométrie, ces exercices sollicitent les muscles de l'abdomen et du dos en profondeur, et participent au maintien et à la protection de la colonne vertébrale.

TABATHA (AQUA), La méthode Tabata est un entraînement cardio proche du HIIT : High Intensity Interval Training, (entraînement en intervalle de haute intensité). Un entraînement en intervalle qui s'adapte à tous vos objectifs amélioration de votre endurance, perte de poids, développement de votre masse musculaire, résistance à l'effort, etc.

Le **LIA** est un mélange de Fitness et de Danse. Améliore la coordination et la capacité cardiovasculaire.

AQUA MOBILITY, Idéal pour améliorer sa capacité à réaliser un mouvement avec l'amplitude articulaire adéquate. Travailler la mobilité de son corps, nous permet de mieux bouger, d'être plus performant et de limiter le risque de blessures.

ÉNERGIE FORME

41bis, rue de Malleville - ENGHEN
© 01 39 34 18 18 - energie forme enghien