



Renforcement
Musculaire

Cardio
Training

Gym douce

Planning Asnières

À partir du 13 septembre 2021

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

12h15 – 13h15
Muscu Express

12h15 – 13h15/00
Pilates
Cycling

12h15 – 13h00
Cross Training

12h15 – 13h15
Muscu Express

12h15 – 13h00
Cycling

10h15 – 11h15
BODY PUMP

11h15 – 12h15
RPM

10h30 – 11h30
BODY PUMP

11h30 – 12h30
RPM

18h15 – 19h00
Cardio Intense

19h00 – 20h00
BODY PUMP

20h00 – 21h00
RPM

19h00 – 20h00
RPM

20h00 – 21h00
BODY PUMP

18h00 – 19h00
Fit Boxing

19h00 – 20h00
Muscu Express

20h00 – 20h45
Cycling

18h00 – 19h00
Cross Training

19h00 – 19h45
Cycling

19h45 – 20h45
Pilates

18h30 – 19h30
Pilates

Du **Lundi** au **Vendredi** de 7h00 à 22h00
Samedi de 9h00 à 18h00
Dimanche de 9h00 à 13h00

TOUS LES COURS SONT SUR RÉSERVATION
www.energieforme.net