

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|---|---|--------------------------------------|---|---|----------------------------------|---|
| 9h30 – 10h15 Lady Forme | 9h30 – 10h15 STEP débutant | 9h30 – 10h30 PILATES | 9h30-10h15 Abdos et fessiers | 9h30 – 10h15 Lady Forme | 9h30-10h30 Body Barre | |
| 9h30 – 10h15 Abdos Cuisses Fessiers | 10h15 – 11h Spécial haut du corps | 10h30 – 11h30 YOGA | 10h15 – 11h Spécial Haut du corps | 9h30 – 10h30 Body Pump | 10h30 – 11h Stretching | 10h15 – 11h Cardio boxing |
| 10h15 – 11h Spécial haut du corps | 11h – 11h45 Abdos et Fessiers | 11h45 – 12h30 Fit Boxing | 11h – 11h30 Stretching | 10h30 – 11h15 Stretching Mobilité | 11h – 12h Zumba | 11h – 11h45 Renforcement musculaire |
| 10h30 – 11h15 Lady Forme | | | | 10h30 – 11h15 Lady Forme | | 11h45 – 12h15 Stretching |
| 11h00 – 11h30 Stretching | | | | | | |
| | | 18h00 – 18h45 PILATES | 18h– 18h30 Abdos-taille | | | |
| 18h15 – 19h15 Body Pump | 18h15 – 19h Jambes et fessiers | 18h45 – 19h30 Fit Boxing | 18h30 – 19h30 Body Pump | 18h15 – 19h Circuit training | | |
| 19h15 – 20h Circuit training | 19h – 20h Zumba | 18h45– 19h30 Lady Forme | 18h45 – 19h30 Lady Forme | 19h – 19h45 Fit Boxing | | |
| 20h - 20h45 Cardio boxing | 20h15 – 21h Body Pump | 19h30 – 20h15 CARDIOATTACK | 19h30 – 20h15 STEP intermédiaire | | | |
| | | 20h25 – 21h25 YOGA | 20h15 – 21h15 Djembel | | RENFORCER / TONIFIER | CARDIO |
| | | | | | | SOUPLESSE / POSTURAL |

Du **lundi** au **vendredi** de 7h à 22h00

Samedi de 9h00 à 18h00

Dimanche de 9h00 à 13h00

TOUS LES COURS SONT SUR RÉSERVATION

www.energieforme.net

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|---|----------------------------------|----------|
| 9h30 – 10h15 Aquagym | 9h30 – 10h15 Aqua Tonic | 9h30 – 10h15 Aquagym | 9h30 – 10h15 Aqua Tonic | 9h30 – 10h15 Aquagym | | |
| 10h15 – 11h Aquapalmes | 10h30 – 11h15 Aquatrainning | 10h15 – 11h00 Aquatrainning | 10h15 – 11h Aqua Combat | 10h15 – 11h00 Aqua Tonic | 10h15 – 11h Aquabiking | |
| 11h – 11h45 Aqua Tonic | 11h15 – 12h00 Aquagym | 11h – 11h45 Aquagym | 11h – 11h45 Aqua tonic | 11h – 11h45 Aquagym | 11h – 11h45 Aqua Tonic | |
| 12h – 12h45 Aquabiking | 12h15 – 13h00 Aquabiking | 12h – 12h45 Aquabiking | 11h45 – 12h30 Aquabiking | 12h00 – 12h45 Aquabiking | | |
| 18h15 – 19h Aquabiking | 18h15 – 18h45 Aquapalmes | 18h30 – 19h15 Aquabiking | 18h30 – 19h15 Aquagym | 18h15 – 19h Aquagymtonic | | |
| 19h – 19h45 Aqua Tonic | 18h45 – 19h30 Aqua Combat | 19h15 – 20h Aqua Tonic | 19h15 – 20h Aquabiking | 19h – 19h45 Aquabiking/palmes | | |
| 19h45 – 20h30 Aquabiking | 19h30 – 20h15 Aquabiking | | | | | |

Du **lundi** au **vendredi** de 7h à 22h00

Samedi de 9h00 à 18h00

Dimanche de 9h00 à 13h00

TOUS LES COURS SONT SUR RÉSERVATION

www.energieforme.net