

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h30 – 10h15 LadyForme	8h45 – 9h30 Mobilité et souplesse	9h30 – 10h30 PILATES	9h30-10h15 Abdos et fessiers intense	8h45 – 9h30 Renforcement Musculaire adapté	9h30-10h30 Body Pump	
9h30 – 10h Abdos intense	9h30 – 10h15 STEP débutant	10h30 – 11h30 YOGA	10h15 – 11h Bras affinés et Dos tonique	9h30 – 10h15 LadyForme	10h30 – 11h Stretching	10h15 – 11h Cardio boxing
10h – 11h Renforcement Musculaire	10h15 – 11h Bras affinés et Dos tonique	11h45 – 12h30 Fit Boxing	11h – 11h30 Stretching	9h30 – 10h30 Body Pump	11h – 12h Zumba	11h – 12h Renforcement musculaire
10h30 – 11h15 LadyForme	11h – 11h45 Abdos et Fessiers Intense			10h30 – 11h15 Stretching Mobilité		
11h00 – 11h30 Stretching				10h30 – 11h15 LadyForme		
		18h00 – 18h45 PILATES	18h– 18h30 Abdos intense			
18h15 – 19h15 Body Pump	18h15 – 19h Jambes et fessiers Galbés	19h00 – 20h Fit Boxing	18h30 – 19h30 Body Pump	18h15 – 19h Jambes affinées et Ventre plat		
19h15 – 20h Circuit training	19h – 20h Zumba	19h – 20h LadyForme	19h30 – 20h15 STEP intermédiaire	19h – 19h45 Fit Boxing		
	20h – 20h45 Body Pump		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	10h00 – 10h45 Aquagym	9h30 – 10h15 Aquagym		
10h15 – 11h Aquapalmes	10h30 – 11h15 Aquatraining	10h15 – 11h00 Aquatraining	10h45 – 11h30 Aqua Combat	10h15 – 11h00 Aqua Tonic	10h15 – 11h Aquabiking	
11h – 11h45 Aqua Tonic	11h15 – 12h00 Aquagym	11h – 11h45 Aquagym	11h30 – 12h15 Aquatraining	11h – 11h45 Aquagym	11h – 11h45 Aqua Tonic	
12h – 12h45 Aquabiking	12h15 – 13h00 Aquabiking	12h – 12h45 Aquabiking	12h15 – 13h00 Aquabiking	12h00 – 12h45 Aquabiking		
18h15 – 19h Aquabiking	18h15 – 18h45 Aquapalmes	18h30 – 19h15 Aquabiking	18h30 – 19h15 Aquagym	18h15 – 19h Aquatonic/Aquagym		
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