

| Lundi                                    | Mardi  | Mercredi                    | Jeudi  | Vendredi                                      | Samedi  | Dimanche                       |
|--|--|-----------------------------|--|---|---|--------------------------------|
| 9h30 – 10h<br>Abdos intense              | 9h30 – 10h15<br>STEP                         | 9h30 – 10h30<br>PILATES     | 9h30-10h15<br>Abdos et fessiers intense      | 9h30 – 10h30<br>Body Pump                     | 9h30-10h30<br>Body Pump                         |                                |
| 10h15 – 11h<br>Bras et jambes affinés    | 10h30 – 11h15<br>Bras affinés et Dos tonique | 10h45 – 11h30<br>Yoga       | 10h30 – 11h15<br>Bras affinés et Dos tonique | 10h45– 11h15<br>Stretching                    | 10h30 – 11h<br>Stretching                       | 10h15 – 11h00<br>Cardio boxing |
| 11h00 – 11h30<br>Stretching              | 11h15 – 12h<br>Abdos et Fessiers Intense     | 11h45 – 12h30<br>Fit Boxing |  |   | 11h – 12h<br>Zumba                              | 11h15 – 11h45<br>Abdos intense |
|  |  |                             | 18h – 18h30<br>Abdos intense                 |   | 14h00 – 14h45<br>Jambes affinées et Ventre plat |                                |
| 18h15 – 19h15<br>Body Pump               | 18h15 – 18h45<br>Jambes et fessiers Galbés   | 18h00 – 18h45<br>PILATES    | 18h30 – 19h30<br>Body Pump                   | 18h15 – 19h<br>Jambes affinées et Ventre plat |   |                                |
| 19h30 – 20h15<br>Training cardio minceur | 19h – 20h<br>Body Pump                       | 19h00 – 19h45<br>Fit Boxing | 19h30– 20h15<br>STEP                         | 19h15 – 20h<br>Fit Boxing                     |   |                                |
| 20h30 – 21h<br>Stretching                |  |                             | 20h15 – 21h15<br>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](http://www.energieforme.net)

| Lundi                              | Mardi                              | Mercredi                           | Jeudi                              | Vendredi                           | Samedi                             | Dimanche                           |
|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| 9h30 – 10h15<br><b>Aquagym</b>     | 9h30 – 10h15<br><b>Aqua Tonic</b>  | 9h30 – 10h15<br><b>Aquagym</b>     | 10h00 – 10h30<br><b>Aquapalmes</b> | 9h30 – 10h15<br><b>Aquagym</b>     |                                    |                                    |
| 10h30 – 11h00<br><b>Aquabiking</b> | 10h30 – 11h00<br><b>Aquabiking</b> | 10h30 – 11h00<br><b>Aqua Tonic</b> | 10h45 – 11h15<br><b>Aquagym</b>    | 10h30 – 11h00<br><b>Aqua Tonic</b> | 10h00 – 10h45<br><b>Aquabiking</b> |                                    |
| 11h15 – 11h45<br><b>Aquapalmes</b> | 11h15 – 12h00<br><b>Aquagym</b>    | 11h15 – 12h00<br><b>Aquagym</b>    | 11h30 – 12h00<br><b>Aqua Tonic</b> | 11h15 – 11h45<br><b>Aquagym</b>    | 11h – 11h45<br><b>Aqua Tonic</b>   |                                    |
| 12h00 – 12h30<br><b>Aqua Tonic</b> | 12h15 – 13h00<br><b>Aquabiking</b> | 12h15 – 13h00<br><b>Aquabiking</b> | 12h15 – 13h00<br><b>Aquabiking</b> | 12h00 – 12h45<br><b>Aquabiking</b> | 12h – 12h45<br><b>Aquabiking</b>   | 12h00 – 12h30<br><b>Aquabiking</b> |
| 12h45 – 13h15<br><b>Aquabiking</b> |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |
| 18h15 – 19h00<br><b>Aquabiking</b> | 18h15 – 18h45<br><b>Aquapalmes</b> | 18h15 – 19h00<br><b>Aquabiking</b> | 18h15 – 18h45<br><b>Aqua Tonic</b> | 18h15 – 18h45<br><b>Aquagym</b>    |                                    |                                    |
| 19h15 – 19h45<br><b>Aqua Tonic</b> | 19h00 – 19h30<br><b>Aqua Tonic</b> | 19h15 – 19h45<br><b>Aqua Tonic</b> | 19h00 – 19h30<br><b>Aquagym</b>    | 19h00 – 19h30<br><b>Aqua Tonic</b> |                                    |                                    |
| 20h00 – 20h45<br><b>Aquabiking</b> | 19h45 – 20h15<br><b>Aquabiking</b> | 20h00 – 20h30<br><b>Aquabiking</b> | 19h45 – 20h30<br><b>Aquabiking</b> | 19h45 – 20h15<br><b>Aquabiking</b> |                                    |                                    |

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](http://www.energieforme.net)