

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

| 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>      | 9h30 – 10h15<br><b>Aqua Tonic</b>  | 9h30 – 10h15<br><b>Aquagym</b>          |                                  |          |
| 10h15 – 11h<br><b>Aquapalmes</b>   | 10h30 – 11h15<br><b>Aquatrainig</b> | 10h15 – 11h00<br><b>Aquatrainig</b> | 10h15 – 11h<br><b>Aqua Combat</b>  | 10h15 – 11h00<br><b>Aqua Tonic</b>      | 10h15 – 11h<br><b>Aquabiking</b> |          |
| 11h – 11h45<br><b>Aqua Tonic</b>   | 11h15 – 12h00<br><b>Aquagym</b>     | 11h – 11h45<br><b>Aquagym</b>       | 11h – 11h45<br><b>Aqua tonic</b>   | 11h – 11h45<br><b>Aquagym</b>           | 11h – 11h45<br><b>Aqua Tonic</b> |          |
| 12h – 12h45<br><b>Aquabiking</b>   | 12h15 – 13h00<br><b>Aquabiking</b>  | 12h – 12h45<br><b>Aquabiking</b>    | 11h45 – 12h30<br><b>Aquabiking</b> | 12h00 – 12h45<br><b>Aquabiking</b>      |                                  |          |
| 18h15 – 19h<br><b>Aquabiking</b>   | 18h15 – 18h45<br><b>Aquapalmes</b>  | 18h30 – 19h15<br><b>Aquabiking</b>  | 18h30 – 19h15<br><b>Aquagym</b>    | 18h15 – 19h<br><b>Aquagymtonic</b>      |                                  |          |
| 19h – 19h45<br><b>Aqua Tonic</b>   | 18h45 – 19h30<br><b>Aqua Combat</b> | 19h15 – 20h<br><b>Aqua Tonic</b>    | 19h15 – 20h<br><b>Aquabiking</b>   | 19h – 19h45<br><b>Aquabiking/palmes</b> |                                  |          |
| 19h45 – 20h30<br><b>Aquabiking</b> | 19h30 – 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)