

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 Renforcement musculaire	
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	10h – 11h Cardio boxing
10h15 – 11h Spécial haut du corps	11h – 11h45 Abdos et Fessiers	11h45 – 12h30 Fit Boxing	11h – 11h45 PILATES	10h30 – 11h15 Stretching Mobilité	11h – 12h Zumba	11h – 11h45 Renforcement musculaire
10h30 – 11h15 Lady Forme				10h30 – 11h15 Lady Forme		11h45 – 12h15 YOGA
11h00 – 11h30 Stretching						
		18h00 – 18h45 PILATES	18h – 18h30 Abdos et Fessiers			
18h15 – 19h Renforcement musculaire	18h15 – 19h15 Full Body WORKOUT	18h45 – 19h30 Fit Boxing	18h30 – 19h30 Body Barre	18h15 – 19h Circuit training		
19h – 20h Zumba	18h30 – 19h15 Lady Forme	18h45 – 19h30 Lady Forme	19h30 – 20h15 STEP intermédiaire	19h – 19h45 Fit Boxing		
20h – 20h30 Stretching	19h15 – 20h Circuit training	19h30 – 20h15 CARDIOATTACK	20h15 – 21h15 Djembel			
	20h - 20h45 Cardio boxing	20h25 – 21h25 YOGA				
				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	10h15 – 11h 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	18h45 – 19h30 Aquabiking	18h30 – 19h15 Aquapalmes	18h15 – 19h Aqua Tonic		
19h – 19h45 Aqua Tonic	18h45 – 19h30 Aqua Combat	19h30 – 20h15 Aqua Tonic	19h15 – 20h Aquabiking	19h – 19h45 Aquabiking		
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