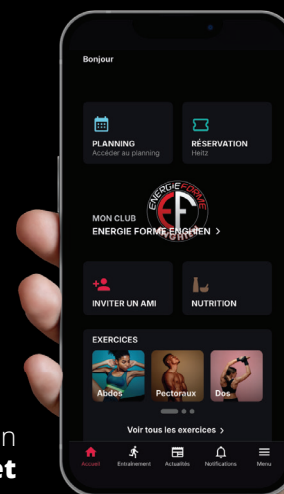




PLANNING COURS COLLECTIFS

ÉNERGIE FORME
ENGHHIEN-LES-BAINS

LUNDI				MARDI			MERCREDI			JEUDI		
9h30 - 10h15 Body Sculpt				9h15 - 10h15 Body Pump	9h30 - 10h15 C.A.F.		9h30 - 10h15 C.A.F.		9h30 - 10h30 Fit Pilates	9h30 - 10h15 Body Attack	9h30 - 10h15 Abdos Fessiers	
10h15 - 11h00 Circuit Cardio		10h15 - 10h45 Stretching	10h00 - 10h45 Lady Forme	10h30 - 11h15 Fit Boxing	10h15 - 11h00 Stretching	10h15 - 11h15 Yoga 1	10h15 - 11h00 Stretching		10h30 - 11h30 Yoga Aérien	10h15 - 11h00 Body Sculpt	10h15 - 11h00 Cross Training	10h30 - 11h30 Lady Forme
11h00 - 12h00 C.A.F.	11h00 - 12h00 Blaze	10h45 - 12h15 Yoga		11h15 - 12h00 Pilates			11h00 - 12h00 Fit Boxing		11h30 - 12h30 Body Zen	11h00 - 11h45 Step		11h15 - 12h00 Body Zen
12h15 - 13h00 Body Pump	12h00 - 12h45 Cross Boxing			12h15 - 13h00 Step déb.			12h15 - 13h15 Zumba		12h30 - 13h30 Yoga Aérien		12h00 - 12h45 Biking	
18h15 - 19h00 Fit Boxing	18h30 - 19h15 Cardio Hiit			18h30 - 19h30 Body Pump	18h15 - 19h00 Biking		18h00 - 18h30 Body Sculpt	18h30 - 19h30 Cross Boxing				17h30 - 18h15 Yoga
19h15 - 20h00 Body Pump	19h15 - 20h00 Blaze	19h00 - 20h00 Yoga	19h00 - 20h00 Lady Forme	19h30 - 20h30 Body Combat	19h00 - 20h00 Hyrox		18h30 - 19h15 Step	19h30 - 20h15 Biking	19h15 - 20h15 Lady Forme	18h30 - 19h30 Zumba	18h30 - 19h15 Biking	18h15 - 19h00 Pilates Ballon
20h00 - 20h45 Step	20h15 - 21h00 Cross Boxing			20h30 - 21h15 Stretching	20h00 - 21h00 Hyrox		19h15 - 20h15 Zumba			19h30 - 20h30 Body Attack	19h15 - 20h15 Cross Training	19h00 - 20h00 Lady Forme
							20h15 - 21h00 Pilates	20h15 - 21h00 Cross Training		20h30 - 21h30 Step déb-inter	20h15 - 21h15 Hyrox	
VENDREDI				SAMEDI			DIMANCHE					
9h30 - 10h30 Body Pump	9h30 - 10h30 Blaze	9h30 - 10h30 Yoga Aérien		9h15 - 10h00 Abd. Fessiers		9h30 - 10h30 Yoga	9h30 - 10h15 C.A.F.					
10h30 - 11h15 Fit Boxing	10h45 - 11h30 Circuit Training	10h30 - 11h30 Fit Pilates		10h00 - 11h00 Body Pump		10h30 - 11h00 Stretching	10h15 - 11h00 Pilates					
11h15 - 12h00 Step déb.	11h45 - 12h30 Biking	11h30 - 12h30 Body Zen		11h00 - 11h45 Body Combat		11h00 - 12h00 Lady Forme	11h00 - 11h30 Abdos Express					
12h00 - 13h15 Yoga		12h30 - 13h30 Fit Pilates	12h15 - 13h15 Lady Forme	12h00 - 13h00 Cult. Physique	12h00 - 13h00 Hyrox		11h45 - 12h30 Cult. Physique					
18h00 - 18h30 Abd. Fessiers				15h30 - 16h30 Zumba			15h00 - 16h30 Yoga Nidra					
18h30 - 19h30 Pilates	18h30 - 19h30 Cross Training	18h30 - 19h30 Yoga Aérien	19h30 - 20h30 Lady Forme	16h30 - 17h30 Pilates								
19h30 - 20h30 Body Sculpt	19h30 - 20h15 Biking	19h30 - 20h30 Yoga										
20h30 - 21h15 Zumba	20h30 - 21h00 Stretching											



Grande Salle
Dojo
Energie Box
Lady Forme

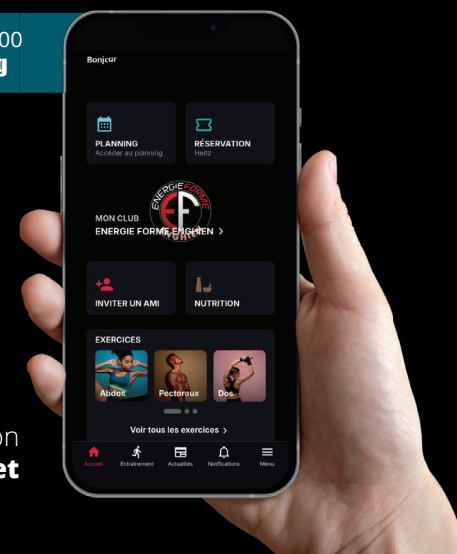
Réservation obligatoire sur notre application
ou sur notre site internet www.energieforme.net



PLANNING COURS AQUATIQUES

ÉNERGIE FORME
ENGHHIEN-LES-BAINS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h15 - 9h45 Aqua Abdos Fessiers	9h45 - 10h30 Aqua Full Body	9h45 - 10h30 Aqua Abdos Fessiers	9h30 - 10h15 Aqua Full Body	10h00 - 10h45 Aqua Full Body	9h15 - 9h45 Aqua Abdos Fessiers
10h00 - 10h45 Aquabiking	10h30 - 11h00 AquaTonic	10h45 - 11h30 Aquabiking	10h30 - 11h15 AquaTonic	11h00 - 11h30 Aquabiking	10h00 - 10h45 Aquabiking
11h00 - 11h45 Aqua Tonic intensif	11h15 - 12h00 Aquabiking	11h45 - 12h30 AquaTonic	11h30 - 12h15 Aquabiking	11h45 - 12h15 AquaTonic	11h00 - 11h45 Aqua Palmes intensif
12h00 - 12h30 Aquabiking	12h15 - 12h45 AquaTonic			12h30 - 13h00 Aquabiking	12h00 - 12h30 Aquabiking
18h15 - 18h45 AquaTonic	18h15 - 18h45 Aquabiking	18h30 - 19h00 AquaTonic	18h30 - 19h00 Aquabiking intensif	18h00 - 18h30 Aqua Abdos Fessiers	
19h00 - 19h45 Aquabiking	19h00 - 19h30 Aquaboxing	19h15 - 19h45 Aquabiking	19h15 - 19h45 AquaBoxing	18h30 - 19h15 Aqua Full Body	
20h00 - 20h45 Aquabiking	19h45 - 20h30 Aquabiking	20h00 - 20h30 Aqua Palmes intensif	20h00 - 20h30 Aqua Palmes intensif	19h30 - 20h00 Aquabiking	



Réservation obligatoire sur notre application
ou sur notre site internet www.energieforme.net