

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30 – 10h15 Body Sculpt	09h30 – 10H30 Circuit minceur	9h30 – 10h15 Fit Boxing	9h30 – 10h30 Body Sculpt	9h30 – 10h15 Cuisses. Abdos Fessiers	10h00-10h30 Abdos/FESSIERS
10h15 – 11h00 Pilates		10h15 – 11h00 Yoga		10h20 – 10h50 STretching	10h30-11h30 Circuit cardio/renf
					Dimanche
18h30 – 19h00 Cuisses. Abdos Fessiers	18h30– 19h00 Circuit bas du corps	18h30– 19h00 Circuit minceur	18h15-18h40 Abdos/FESSIERS	18h30– 19h15 Fit Boxing	10h00 –11h00 Pilates
19h05 – 20H00 Body Barre	19h – 19H55 Pilates	19h05– 19h45 Body Sculpt	18h45 – 19h30 Body Barre	19h15 – 20h15 Pilates	11h00 –12h00 Zumba
20H05– 20h35 Circuit cardio	20h00 –20H45 Fit Boxing		19h45 –20h20 Zumba		

Tous les cours sont sur réservation

-www.energieforme.net ou via
l'application *HEITZFIT 4*