



# Activités collectives Enghien

## A partir du 6 NOVEMBRE 2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h30 – 10h00 Abdos taille	9h20 – 10h20 <b>Body Pump</b>	9h15 – 10h15 Body & Mind	9h30 – 10h30 Zumba	9h20 – 10h20 <b>Body Pump</b>	9h30 – 10h15 Yoga	9h30 – 10h00 Cuis. Abd. Fessiers
10h00 – 10h45 Culture Physique	9h30 – 10h30 Cuis. Abd. Fessiers		10h30 – 11h15 Culture Physique	10h30 – 11h15 Fit Boxing	9h45 – 10h45 <b>Body Pump</b>	10h15 – 10h45 Cardio Tonic
11h00 – 12h00 Yoga Vinyasa	10h30 – 11h15 <b>Body combat</b>	11h00 – 11h45 Stretching	10h30 – 11h15 Yoga 2	11h15 – 12h00 Pilates	11h00 – 11h45 <b>Body Combat</b>	11h45 – 12h30 Culture Physique
	10h30 – 11h15 Pilates		11h15 – 12h00 Stretching		11h00 – 11h45 Stretching	
	11h15 – 12h00 Yoga					
12h15-13h00 <b>Body Pump</b>		12h00 – 13h00 Zumba		12h15 – 13h00 Yoga	12h00 – 12h45 Culture Physique	
				17h30 – 18h30 Yoga Nidra		
				18h00 – 18h30 Abdos fessiers	15h30 – 16h30 Zumba	
18h15 – 19h00 Fit Boxing	18h15 – 19h00 Pilates ballon	18h00-18h45 <b>BodyJam</b>	18h30 – 19h00 Abdos Fessiers	18h30 - 19h15 <b>Body Combat</b>		Cardio
19h00 – 19h45 Yoga	18h30 – 19h30 <b>Body Pump</b>	18h45 -19h30 Zumba	19h15 – 20h00 Yoga	19h30 – 20h30 Yoga		Gym douce
20h00 – 21h00 Zumba	19h30 – 20h30 <b>Body Combat</b>	19h30-20h30 <b>Body Pump</b>	20h15 – 21h Fit Boxing	19h30-20h15 Fit Boxing		LES MILLS Body Combat/Body Pump
						Danse
						Renforcement musculaire

Du **lundi** au **vendredi** de 7h00 à 22h00

**Samedi** de 9h00 à 18h00

**Dimanche** de 9h00 à 17h00

41 bis rue de Malleville – ENGHIEU - 01 39 34 18 18

TOUS LES COURS SONT SUR RÉSERVATION

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



# Planning Aquatique Enghien

A partir du 6 NOVEMBRE 2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h15 -9h45 Aqua Fessiers	9h45 – 10h30 Aqua Full Body		9h30 – 10h15 Aqua Full Body	10h00 – 10h45 Aqua Full Body	9h15 – 9h45 Aqua Abd. Fessiers	
10h00 – 10h45 Aquabiking	10h30 – 11h00 Aqua Tonic	09h45 – 10h30 Aqua Abd. Fessiers	10h30 -11h15 Aqua Tonic	11h00 – 11h30 Aquabiking	10h00 – 10h45 Aquabiking	11h00 – 11h30 Aqua Full Body
11h00 – 11h45 Aqua Tonic <i>intensif</i>	11h15 – 12h Aquabiking	10h45 – 11h30 Aquabiking	11h30 – 12h15 Aquabiking	11h45 – 12h15 Aqua Tonic	11h00 – 11h45 Aquapalmes <i>intensif</i>	
12h15 – 12h45 Aquabiking	12h15 – 12h45 Aqua Tonic	11h45-12h30 Aqua Tonic	12h30 – 13h00 Aquabiking	12h30 – 13h00 Aquabiking	12h00 – 12h30 Aquabiking	
18h15 – 18h45 Aqua Tonic <i>intensif</i>	18h15 – 18h45 Aquabiking	18h30 – 19h00 Aqua Tonic	18h30 – 19h00 Aquabiking <i>intensif</i>	18h00 – 18h30 Aqua Abd. 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 Aquapalmes <i>intermédiaire</i>	20h00 – 20h30 Aquapalmes <i>intensif</i>	19h30 – 20h00 Aquabiking		

## Planning LADY FORME

10h00 – 10h45 Lady forme		10h15 – 11h00 Lady forme	10h30 – 11h30 Lady forme	10h30 – 11h15 Lady forme
19H00 – 20H00 Lady forme	19H30 – 20H30 Lady forme		19H00 – 20H00 Lady forme	

## Planning ENERGIE BOX

11h00 – 12h00 Blaze			12h15 – 13h00 Blaze		10h15 – 11h00 Fit Boxing	Renforcement/cardio
18h30 – 19h15 Cardio Hiit	18h30 – 19h30 Crosstraining	18h30 – 19h15 Biking	18h30 – 19h15 Biking	18h30 – 19h30 Crosstraining	12h00 – 13h00 Crosstraining	Aqua cardio
19h15 – 20h00 Blaze	19h30 – 20h30 Blaze	19h30 – 20h30 Crossboxing	19h30 – 20h30 Crosstraining	19h30 – 20h15 Biking		Aquabiking
20h00 – 21h00 Crossboxing						Musculation/femme
						Crosstraining/boxe
						Crosstraining

Du **lundi** au **vendredi** de 7h00 à 22h00

**Samedi** de 9h00 à 18h00

**Dimanche** de 9h00 à 17h00

41 bis rue de Malleville – ENGHIEU - 01 39 34 18 18

TOUS LES COURS SONT SUR RÉSERVATION

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