

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h30 – 10h00 Abdo taille	9h20 – 10h20 Body Pump	9h15 – 10h15 Body & Mind	9h30 – 10h30 Zumba	9h20 – 10h20 Body Pump	9h30 – 10h15 Yoga	9h30 – 10h15 Cuis. Abd. Fessiers
10h00 – 10h45 Culture Physique	9h30 – 10h30 Cuis. Abd. Fessiers		10h30 – 11h15 Culture Physique	10h30 – 11h15 Fit Boxing	9h45 – 10h45 Body Pump	10h15 – 10h45 Cardio Tonic
10h45 – 11h45 Body & Mind	10h30 – 11h15 Body combat	11h00 – 11h45 Stretching	10h30 – 11h15 Yoga 2	11h15 – 12h00 Pilates	11h00 – 11h45 Body Combat	11h45 – 12h30 Culture Physique
	10h30 – 11h15 Pilates		11h15 – 12h00 Stretching		11h00 – 11h45 Stretching	
	11h15 – 12h00 Yoga					
12h15 - 13h00 Body Pump		12h15 – 13h00 Zumba		12h15 – 13h Yoga	12h00 – 12h45 Culture Physique	
14h30 - 16h00 Danse orientale						
				17h30 - 18h30 Yoga nidra		
18h15 – 19h00 Fit Boxing				18h00 – 18h30 Abdos fessiers	15h30 – 16h30 Zumba	
19h00 – 19h45 Yoga	18h15 – 19h00 Pilates		18h30 – 19h00 Abdos fessiers	18h30 - 19h15 Body Combat		Cardio
19h15 – 20h00 Body Pump <i>Débutant</i>	18h30 – 19h30 Body Pump	18h30 - 19h30 Zumba	19h15 – 20h00 Yoga	19h30 – 20h30 Tribal Yoga		Gym douce
20h00 – 21h00 Zumba	19h30 – 20h30 Body Combat	19h30 - 20h30 Body Pump	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 – ENGHIEEN - 01 39 34 18 18

TOUS NOS COURS SONT SUR RÉSERVATION

www.energieforme.net

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h15 - 9h45 Aqua Fessiers	9h45 - 10h15 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 Aqua palmes <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 Aqua boxing	19h15 - 19h45 Aquabiking	19h15 - 19h45 Aqua boxing	18h45 - 19h15 Aqua Full Body		
20h00 - 20h45 Aquabiking	19h45 - 20h30 Aquabiking	20h00 - 20h30 Aquabiking	20h00 - 20h30 Aqua palmes <i>intensif</i>	19h30 - 20h00 Aquabiking		

Planning LADY FORME

10h00 - 10h45 Lady forme	12h15 - 13h00 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	19h00 - 20h00 Lady forme	

Planning ENERGIE BOX

	11h00 - 11h30 RPM virtual		12h15 - 13h00 Crosstraining	10h30 - 11h15 THE TRIP virtual	10h15 - 11h00 Fit Boxing
18h30 - 19h15 Cardio Hiit	18h30 - 19h30 Crosstraining	18h30 - 19h15 Biking	19h00 - 20h00 Crosstraining	18h30 - 19h30 Crosstraining	12h00 - 13h00 Crosstraining
20h00 - 21h00 Crossboxing	19h30 - 20h15 THE TRIP virtual	19h30 - 20h30 Crossboxing	20h00 - 20h30 SPRINT virtual		

Renforcement/cardio

Aqua cardio

Aquabiking

Musculation /femme

Crosstraining /boxe

Crosstraining

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

Samedi de 9h00 à 18h00

Dimanche de 9h00 à 17h00

TOUS NOS COURS SONT SUR RÉSERVATION

www.energieforme.net