



Du lundi au vendredi de 7h00 à 22h00

Samedi de 9h00 à 18h00

Dimanche de 9h00 à 13h00

Planning Herblay

À partir du 1^{er} octobre

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30 – 10h30 BODY BARRE	9h30 – 10h15 CUIS. ABD. FESSIERS		9h30 – 10h30 BODY SCULPT	9h30 – 10h15 CUIS. ABD. FESSIERS	10h00 – 10h45 BODY BARRE	10h – 11h BODY BARRE *
10h30 – 11h STRETCHING	10h15 – 11h PILATES		10h30 – 11h STRETCHING	10h15 – 11h PILATES	10h45 – 11h15 CUIS. ABD. FESSIERS	11h – 12h CARDIO ATTACK *
	12h15 – 13h00 CARDIO DANCE		12h15 – 13h00 CUIS. ABD. FESSIERS	12h15 – 13h00 FIT BOXING	11h15 – 12h BIKING	
18h30 – 19h15 BODY BARRE	18h30 – 19h15 BODY SCULPT	18h30 – 19h15 BODY BARRE	18h30 – 19h ABDOS TAILLE	18h30 – 19h ABDOS FESSIERS		
18h30 – 19h15 BIKING	19h15 – 20h BIKING	18h30 – 19h15 BIKING	19h – 19h45 BODY SCULPT	19h – 19h45 BODY BARRE		
19h15 – 20h00 CROSS TRAINING	19h – 19h45 CROSS TRAINING	19h – 19h45 CROSS TRAINING	20h – 21h ZUMBA	19h – 19h45 CROSS TRAINING		
19h30 – 20h30 FIT BOXING	20h – 20h45 BODY BARRE	19h30 – 20h15 FIT BOXING		20h – 21h ZUMBA		
	20h45 – 21h30 CARDIO ATTACK	19h30 – 20h15 BIKING				
		20h15 – 21h PILATES				

TOUS LES COURS
SONT SUR RÉSERVATION :
www.energieforme.net

ET SUR L'APPLICATION :
Heitz Fit 4

* Il n'y aura pas de cours collectifs les dimanches :
8 et 22 oct, 19 nov, 17 déc, 21 jan, 18 février, 3 et 24 mars

RENFORCEMENT

CARDIO

BIEN-ÊTRE