



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

**Samedi** de 9h00 à 18h00

**Dimanche** de 9h00 à 13h00

# Planning Herblay

À partir du 14 novembre

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

TOUS LES COURS  
SONT SUR RÉSERVATION :  
[www.energieforme.net](http://www.energieforme.net)

ET SUR L'APPLICATION :  
**Heitz Fit 4**

\* Il n'y aura pas de cours collectifs les dimanches :  
4 & 25 décembre, 1 & 8 janvier, 5 février et 5 mars

**RENFORCEMENT**

**CARDIO**

**BIEN-ÊTRE**