

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10h30 – 11h30 Body Balance	10h00 – 10h45 Culture Physique	10h00 – 11h00 Yoga	10h00 – 11h00 Body Pump	10h15 – 11h00 Circuit Training	9h30 – 10h15 Body Pump	9h00 – 9h45 Cross Training
11h30 – 12h15 Pilates	11h00 – 11h45 Stretching	11h00 – 11h45 Cuis. Abd. Fessiers	11h15 – 12h00 Stretching	11h45 – 12h30 Body Balance	10h30 – 11h15 Circuit Training	10h00 – 11h00 Body Pump
12h30 – 13h15 Body Pump	12h30 – 13h15 RPM	12h30 – 13h15 Fit Boxing	12h30 – 13h15 Circuit Training	12h30 – 13h15 Body Pump	11h15 – 12h00 RPM	11h15 – 11h45 Cuis. Abd. Fessiers
					12h00 – 12h45 Pilates	11h45 – 12h45 RPM
					14h00 – 14h45 Fit Boxing	
18h30 – 19h15 ZUMBA	18h30 – 19h15 Circuit Training	18h30 – 19h15 STEP	18h30 – 19h15 Pilates	18h30 – 19h15 Fit Boxing		
19h15 – 20h15 Yoga	19h15 – 20h15 RPM	19h00 – 20h00 RPM	19h15 – 19h45 Power Biking	18h30 – 19h15 RPM		
19h15 – 20h15 RPM	19h30 – 20h15 Cardio danse	19h30 – 20h15 Stretching	19h15 – 20h15 Body Pump	19h15 – 20h15 Yoga		
20h15 – 21h00 Body Pump	20h15 – 20h45 Cuis. Abd. Fessiers	20h15 – 21h15 Cross Training				

Du lundi au vendredi de 7h00 à 22h00
Samedi de 9h00 à 18h00
Dimanche de 9h00 à 17h00

TOUS LES COURS SONT SUR RÉSERVATION
www.energieforme.net

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h15 – 10h00 Aqua Aérobic	9h15 – 10h00 Aqua Tonic	9h15 – 10h00 Aqua Sculpt	9h15 – 10h00 Aqua Aérobic	9h15 – 10h00 Aqua Tonic		
10h15 – 11h00 Aquabiking	10h15 – 11h00 Aqua Aérobic	10h15 – 11h00 Aqua Aérobic	10h15 – 11h00 Aquabiking	10h15 – 10h45 Aqua Abd. Fessiers	10h00 – 10h45 Aqua Aérobic	10h00 – 10h45 Aqua Training
11h00 – 11h45 Aquabiking	11h15 – 12h00 Aquabiking	11h15 – 12h00 Aquabiking	11h15 – 12h00 Aqua Sculpt	11h00 – 11h45 Aquabiking	11h00 – 11h45 Aquabiking	11h00 – 11h45 Aquabiking
12h00 – 12h30 Aqua Combat	12h15 – 13h00 Aquabiking	12h15 – 13h00 Aqua Training	12h15 – 13h00 Aquabiking	12h00 – 12h30 Aqua Combat	11h45 – 12h30 Aqua Abd. Fessiers	11h45 – 12h30 Aquabiking
12h30 – 13h00 Aqua Abd. Fessiers				12h30 – 13h00 Aqua Abd. Fessiers		
18h00 – 18h45 Aqua Tonic	18h00 – 18h30 Aqua Combat	18h00 – 18h30 Aqua palmes	18h00 – 18h30 Aqua Combat	18h00 – 18h30 Aqua palmes		
18h45 – 19h30 Aqua Training	18h30 – 19h15 Aquabiking	18h30 – 19h15 Aqua Aérobic	18h30 – 19h00 Aqua Sculpt	18h45 – 19h30 Aquabiking		
19h45 – 20h30 Aquabiking	19h15 – 20h00 Aquabiking	19h15 – 20h00 Aquabiking	19h00 – 19h45 Aquabiking	19h45 – 20h30 Aqua Training		

Du lundi au vendredi de 7h00 à 22h00
Samedi de 9h00 à 18h00
Dimanche de 9h00 à 17h00

TOUS LES COURS SONT SUR RÉSERVATION
www.energieforme.net