



Du lundi au vendredi de 7h00 à 22h00

Samedi de 9h00 à 18h00

Dimanche de 9h00 à 13h00

Planning Herblay

À partir du 9 septembre

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

RENFORCEMENT

CARDIO

BIEN-ÊTRE