

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30 – 10h15 Body Sculpt	09h30 – 10H30 Circuit minceur	9h30 – 10h15 Fit Boxing	9h30 – 10h30 Body Sculpt	09h30 – 10h20 Cuisses. Abdos Fessiers	9h30 – 10h30 Body Barre
10h20 – 10h50 Abdos Taille		10h20 – 11h00 Cuisses.Abdos Fessiers		10h30 – 11h15 Stretching	10h30– 11h10 Cuisses.Abdos .Fessiers
10h50 – 11h30 Stretching					11h15 – 12h00 Cardio-Attack
12h15 – 13h00 Functional training					15H15– 16h00 Fit Boxing
18h30 – 19h15 Cuisses. Abdos Fessiers	18h30 – 19H15 Fit Boxing	18h30 – 19h00 Abdos Fessiers	18h00 – 19h00 YOGA	18h30– 19h15 Fit Boxing	
19h15 – 20h15 Body Barre	19h30 – 20h15 Body Sculpt renf.cardio	19h00– 19h45 Functional training	19h05 – 19h25 Taille- Fine	19h20 – 20H15 Circuit minceur	10h00 – 10h45 Step Débutant
19h15 – 20h00 Functional training	19h15 – 20h00 Functional training	19h05 – 20h00 Body Barre	19h30 – 20h15 Body Barre		10h45 – 11H45 Circuit minceur
20h15 – 21h00 Functional training	20h15– 21h00 Functional training	20h00 – 20h45 Step Débutant	19h15– 20h00 Functional training		
20h20 – 21h20 Zumba			20h15– 21h00 Functional training		
			20h15 – 21h15 Zumba		

Tous les cours sont sur réservation

-www.energieforme.net ou via
l'application ENERGIEFORME FRANCE

INITIATION MUSCULATION

-groupe de 4 adhérents maximum
-inscription à l'accueil du club

Samedi

16H15-17H15
Renforcement
Musculaire

Dimanche

11H00-12h00
Bas du
Corps

COURS COACHES EN GROUPE

CUISSES-ABDOS-FESSIERS

(45MN) (tous niveaux).

Renforcement musculaire des Fessiers, Abdominaux et Cuisses.

ABDOS-FESSIERS (30MN) (tous niveaux).

Renforcement musculaire des abdominaux et des fessiers.

BODY-BARRE (45MN ou 60 MN) (tous niveaux).

Cours de renforcement musculaire fondé sur l'utilisation d'une barre et de poids, permettant de sécher, de tonifier et de raffermir le corps en général

BODYSCULPT (45MN) (tous niveaux).

Cours de Renforcement musculaire et de tonification de votre corps avec utilisation du petit matériel (bâton, élastique, step et haltères).

CARDIO-ATTACK(45MN) (tous niveaux).

Le Body Attack sollicite alternativement toutes les parties du corps, ce qui permet un renforcement musculaire global. Résultats : une silhouette tonique affinée et des jambes musclées.

FUNCTIONAL TRAINING

(45MN) (niveau intermédiaire)/ **INITIATION = débutant**

Méthode d'entraînement regroupant à la fois des exercices cardio et de tonification sous forme de circuit Très complet il est basé sur le développement de 10 qualités, l'agilité, l'équilibre, la vitesse, la puissance, la précision, la résistance, la coordination, la flexibilité, la force et le cardio.

FIT BOXING (45MN) (tous niveaux).

Une alliance parfaite entre le fitness et la boxe. Extrêmement complet le fit boxing vous permettra de travailler l'ensemble du corps.

CIRCUIT MINCEUR (45MN)

(tous niveaux).

Entraînement adapté de tonicité et minceur qui consiste à passer d'un poste de travail à un autre en effectuant un circuit dans un temps donné, combinant un travail musculaire et cardio-vasculaire efficace.

STRETCHING (30MN) (tous niveaux).

Cours, permettant une décontraction, un assouplissement et étirement des muscles.

YOGA VINYASA (60MN) (tous niveaux).

C'est un yoga dynamique dans le quel on enchaîne de manière fluide différentes séries de postures pour renforcer notre corps et le sculpter de façon longiligne. Chaque mouvement est associé à la respiration et en devenant conscient de son souffle, on ressort de la séance apaisé et libéré

STEP (45MN) (tous niveaux).

Cours cardio-vasculaire nécessitant la coordination des membres supérieurs et inférieurs, à tendance chorégraphique sur une « marche »

ZUMBA (45 MN à 60MN) (tous niveaux).

La Zumba est un programme d'entraînement physique combinant des éléments d'aérobic et de danse. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines (salsa, merengue, cumbia, reggaeton, kuduro...),

INITIATION MUSCULATION

- Groupe de 4 adhérents maximum
- Prise de connaissance des appareils
- Comment effectuer les mouvements
- Travail sur le renforcement musculaire



SANNOIS

Ouvert 7 jours sur 7

1000 M2

-CARDIO-TRAINING

-MUSCULATION

-FITNESS

Du Lundi au vendredi : 7h00-22h00

Samedi : 9h00-18h00

Dimanche : 9h00-17h00

94, boulevard GAMBETTA

95110 SANNOIS.

Tél : 01.30.25.98.30

sannois@energieforme.net

Retrouvez-nous sur les réseaux

