

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 – 10h45 Cuisses.Abdos Fessiers		10h25 – 11h10 Yoga détente	10h30– 11h10 Cuisses.Abdos .Fessiers
10h50 – 11h30 Yoga		10h45 – 11h00 Stretching			11h15 – 12h00 Cardio-Attack
12h15– 13h00 Circuit cardio/renf (Minimum 6 adhérents)					
18h30 – 19h00 Cuisses. Abdos Fessiers	18h30 – 19h15 Fit Boxing	18h30 – 19h15 Pilates	18h15 – 18h45 Taille- Fine	18h30– 19h15 Fit Boxing	Dimanche
19h10 – 19h55 Body Barre	19h20 – 20h10 Body Sculpt renf.cardio	19h15– 20h00 Circuit cardio/renf	18h45 – 19h30 Body Barre	19h20 – 20h15 Circuit minceur	9h45 – 10h30 Step Débutant
19h00 – 19h45 Functional training	19h15 – 20h00 Functional training	19h15– 20h00 Functional training	18h45– 19h30 Functional training		10h30 – 11h10 Circuit Fit boxing
19h55 – 20h40 Functional training	20h10 – 20h55 Functional training	20h00 – 20h45 Step Débutant	19h30 – 20h30 Yoga (à partir du 12/09)		11h15– 12h15 Pilates
20h00 – 21h00 Zumba	20h15 – 21h00 Yoga		19h40– 20h25 Functional training		A partir du 12/01 (Minimum 15 personnes pour conserver le cours)
			20h30 – 21h30 Zumba		

**Tous les jeudis : 10h35-11h25 : initiation musculation**

**Tous les cours sont sur réservation**

-[www.energieforme.net](http://www.energieforme.net) ou via  
l'application \*HEITZFIT 4\*