

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h30 – 10h15 Lady Forme	9h30 – 10h15 <b>STEP débutant</b>	9h30 – 10h30 <b>PILATES</b>	9h30-10h15 <b>Abdos et fessiers</b>	9h30 – 10h15 Lady Forme	9h30-10h30 <b>Renforcement musculaire</b>	
9h30 – 10h15 <b>Abdos Cuisses Fessiers</b>	10h15 – 11h <b>Spécial haut du corps</b>	10h30 – 11h30 <b>YOGA</b>	10h15 – 11h <b>Spécial Haut du corps</b>	9h30 – 10h30 <b>Body Pump</b>	10h30 – 11h <b>Stretching</b>	10h – 11h <b>Cardio boxing</b>
10h15 – 11h <b>Spécial haut du corps</b>	11h – 11h45 <b>Abdos et Fessiers</b>	11h45 – 12h30 <b>Fit Boxing</b>	11h – 11h45 <b>PILATES</b>	10h30 – 11h15 <b>Stretching Mobilité</b>	11h – 12h <b>Zumba</b>	11h – 11h45 <b>Renforcement musculaire</b>
10h30 – 11h15 Lady Forme				10h30 – 11h15 Lady Forme		11h45 – 12h15 <b>YOGA</b>
11h00 – 11h30 <b>Stretching</b>						
		18h00 – 18h45 <b>PILATES</b>	18h– 18h30 <b>Abdos et Fessiers</b>			
18h15 – 19h <b>Renforcement musculaire</b>	18h15 – 19h15 <b>Full Body WORKOUT</b>	18h45 – 19h30 <b>Fit Boxing</b>	18h30 – 19h30 <b>Body Pump</b>	18h15 – 19h <b>Circuit training</b>		
19h – 20h <b>Zumba</b>	18h30 – 19h15 Lady Forme	18h45– 19h30 Lady Forme	19h30 – 20h15 <b>STEP intermédiaire</b>	19h – 19h45 <b>Fit Boxing</b>		
20h – 20h30 <b>Stretching</b>	19h15 – 20h <b>Circuit training</b>	19h30 – 20h15 <b>CARDIOATTACK</b>	20h15 – 21h15 <b>Djembel</b>			
	20h - 20h45 <b>Cardio boxing</b>	20h25 – 21h25 <b>YOGA</b>			<b>RENFORCER / TONIFIER</b>	<b>CARDIO</b>
						<b>SOUPLESSE / POSTURAL</b>

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

**Samedi** de 9h00 à 18h00

**Dimanche** de 9h00 à 13h00

TOUS LES COURS SONT SUR RÉSERVATION

[www.energieforme.net](http://www.energieforme.net)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h30 – 10h15 <b>Aquagym</b>	9h30 – 10h15 <b>Aqua Tonic</b>	9h30 – 10h15 <b>Aquagym</b>	9h30 – 10h15 <b>Aqua Tonic</b>	9h30 – 10h15 <b>Aquagym</b>		
10h15 – 11h <b>Aquapalmes</b>	10h15 – 11h <b>Aquatrainning</b>	10h15 – 11h00 <b>Aquatrainning</b>	10h15 – 11h <b>Aqua Combat</b>	10h15 – 11h00 <b>Aqua Tonic</b>	10h15 – 11h <b>Aquabiking</b>	
11h – 11h45 <b>Aqua Tonic</b>	11h15 – 12h00 <b>Aquagym</b>	11h – 11h45 <b>Aquagym</b>	11h – 11h45 <b>Aqua tonic</b>	11h – 11h45 <b>Aquagym</b>	11h – 11h45 <b>Aqua Tonic</b>	
12h – 12h45 <b>Aquabiking</b>	12h15 – 13h00 <b>Aquabiking</b>	12h – 12h45 <b>Aquabiking</b>	11h45 – 12h30 <b>Aquabiking</b>	12h00 – 12h45 <b>Aquabiking</b>		
18h15 – 19h <b>Aquabiking</b>	18h15 – 18h45 <b>Aquapalmes</b>	18h15 – 19h <b>Aquabiking</b>	18h30 – 19h15 <b>Aquagym</b>	18h15 – 19h <b>Aqua Tonic</b>		
19h – 19h45 <b>Aqua Tonic</b>	18h45 – 19h30 <b>Aqua Combat</b>	19h – 19h45 <b>Aqua Tonic</b>	19h15 – 20h <b>Aquabiking</b>	19h – 19h45 <b>Aquabiking</b>		
19h45 – 20h30 <b>Aquabiking</b>	19h30 – 20h15 <b>Aquabiking</b>					

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

**Samedi** de 9h00 à 18h00

**Dimanche** de 9h00 à 13h00

TOUS LES COURS SONT SUR RÉSERVATION

[www.energieforme.net](http://www.energieforme.net)