




























PLANNING COURS COLLECTIFS

à partir du 1^{er} février 2016

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30 - 10h00 Bodysculpt	10h00 - 11h00 Culture Physique	10h00 - 10h30 Cuisses Abdos Fessiers	9h30 - 10h00 Cuisses Abdos Fessiers	10h00 - 10h45 Circuit Minceur	9h30 - 10h30 	9h00 - 10h00 Cross Training
10h00 - 11h00 	11h00 - 11h15 Spécial Taille	10h30 - 11h00 Circuit Minceur	10h00 - 11h00 	10h45 - 11h00 Spécial Taille	10h30 - 11h30 Cardio Danse	10h00 - 10h45 Step 1
11h00 - 11h30 Cuisses Abdos Fessiers	12h15 - 13h00 	11h00 - 11h30 Stretching	11h00 - 12h00 Cardio Danse	11h00 - 12h00 	11h30 - 12h30 	10h45 - 11h15 Bodysculpt
12h15 - 13h15 	12h30 - 13h00 Cuisses Abdos Fessiers		12h30 - 13h15 Step 2		11h30 - 12h15 	11h15 - 11h45 Cuisses Abdos Fessiers
	13h00 - 13h30 	12h30 - 13h30 	12h30 - 13h15 Cuisses Abdos Fessiers	12h30 - 13h15 		11h45 - 12h15 Stretching

18h30 - 19h00 	18h30 - 19h30 	18h30 - 19h00 Step	18h30 - 19h00 Cuisses Abdos Fessiers	18h30 - 19h30 	14h30 - 15h30 	
19h00 - 19h30 Cuisses Abdos Fessiers	18h30 - 19h30 Step Inter.	19h00 - 19h30 Cuisses Abdos Fessiers	19h00 - 20h00 	18h30 - 19h00 Abdos Fessiers	15h30 - 16h30 	
19h00 - 20h00 	19h30 - 20h00 Cuisses Abdos Fessiers	19h00 - 20h00 	19h00 - 20h00 	19h00 - 19h30 Lady Forme	 PONTOISE ☎ 01 30 30 2000 pontoise@energieforme.net  energie forme pontoise du Lundi au Vendredi de 9h00 à 22h00 Samedi de 9h00 à 18h00 et Dimanche de 9h00 à 13h00	
19h30 - 20h00 Lady Forme	20h00 - 21h00 	20h00 - 21h00 	20h00 - 21h00 	19h45 - 20h45 Cardio Danse		
20h00 - 21h00 						
20h15 - 21h15 Cardio Danse						

Planning non contractuel, les cours et les horaires peuvent être modifiés. Votre badge est obligatoire pour valider votre entrée dans le club. Pensez à vous munir d'une serviette et d'un cadenas pour fermer votre casier.

PLANNING AQUATIQUES

à partir du 1^{er} février 2016

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h15 - 10h00 Aqua Aérobic	9h15 - 10h00 Aqua Sculpt	9h15 - 10h00 Aqua Aérobic	9h15 - 10h00 Aqua Aérobic	9h15 - 10h00 Aqua Aérobic		
10h15 - 11h00 Aqua Biking	10h00 - 10h30 Aqua Abdos Fessiers	10h00 - 10h30 Aqua Abdos Fessiers	10h15 - 11h00 Aqua Biking	10h15 - 10h45 Aqua Abdos Fessiers	10h30 - 11h15 Aqua Aérobic	10h15 - 11h00 Aqua Biking
11h15 - 12h00 Aqua Biking	10h45 - 11h30 Aqua Biking	10h45 - 11h30 Aqua Biking	11h00 - 11h45 Aqua Biking	10h45 - 11h30 Aqua Sculpt	11h15 - 12h00 Aqua Biking	11h00 - 11h45 Aqua Biking
12h15 - 13h00 Aqua Aérobic	11h30 - 12h15 Aqua Biking	11h30 - 12h15 Aqua Biking	11h45 - 12h15 Aqua Abdos Fessiers	12h15 - 13h00 Aqua Biking	12h00 - 12h45 Aqua Biking	11h45 - 12h30 Aqua Biking
13h00 - 13h45 Aqua Biking	12h15 - 13h00 Aqua Biking	12h15 - 13h00 Aqua Aérobic	12h15 - 13h00 Aqua Biking			
					13h30 - 14h15 Aqua Biking	
					14h15 - 14h45 Aqua Abdos Fessiers	
18h15 - 19h00 Aqua Sculpt	18h15 - 19h00 Aqua Biking	18h15 - 19h00 Aqua Aérobic	18h15 - 18h45 Aqua Combat	18h15 - 18h45 Aqua Palmes		
19h15 - 20h00 Aqua Biking	19h00 - 19h45 Aqua Biking	19h15 - 20h00 Aqua Biking	18h45 - 19h30 Aqua Biking	18h45 - 19h30 Aqua Biking		
20h00 - 20h45 Aqua Biking	19h45 - 20h15 Aqua Abdos Fessiers	20h00 - 20h45 Aqua Biking	19h30 - 20h15 Aqua Biking	19h30 - 20h15 Aqua Biking		

En dehors des cours la baignade est strictement interdite
Le port du bonnet de bain est obligatoire - Le short est interdit