

ÉNERGIE FORME Express

- Planning des cours - SAISON 2016/2017

LUNDI 9H - 23H	MARDI 9H - 23H	MERCREDI 9H - 23H	JEUDI 9H - 23H	VENDREDI 9H - 23H	SAMEDI 9H - 19H	DIMANCHE 9H - 16H		
								11H30-12H15 Body Sculpt
							10H30- 11H Abdos Fessiers	12H30-13H15 Training Fit
							11H15 - 12H Circuit training	
							12H15 - 13H Step	
18H30- 19H15 New LESMILLS BODYPUMP	18H30- 19H15 Cuisses Abdos Fessiers	18H30- 19H Core Training	18H30- 19H15 LESMILLS BODYPUMP	18H30- 19H15 Jump RM				
19H30 - 20H15 New LESMILLS BODYATTACK	19H15 - 20H Jump RM	19H - 19H45 LESMILLS BODYATTACK	19H30 - 20H15 ZUMBA FITNESS	19H30 - 20H Core Training				
20H15 - 20H45 Abdos Fessiers	20H - 20H45 ZUMBA FITNESS	20H - 20H45 LESMILLS BODYPUMP	20H15 - 21H LESMILLS BODYBALANCE	20H15 - 21H Training Fit				

	Cours pour raffermir
	Cours pour perte de poids
	accélère la perte de poids
	tonifie-raffermit rapidement

ENERGIE FORME EXPRESS
PANTIN
01.83.72.73.13.
www.energieformeexpress.com

Que dois-je ramener le jour de mon entrainement ?

Mon sac de sport avec ma tenue de sport (Jogging/short adapté, baskets de rechange propres...)
Ma bouteille d'eau, ma serviette et mon cadenas pour les vestiaires

Horaires d'ouvertures :

Lundi au Vendredi de 9h à 23H

Samedi de 9h à 19h

Dimanche de 9h à 16h

A savoir :

Les cours sont assurés à partir de 2 personnes.
Possibilités de modifications des cours selon le nombre de personnes et le coach.