



# PLANNING DES COURS COLLECTIFS

À partir du 2 septembre 2024

ÉNERGIE FORME ENGHIEU

41 bis, rue de Malleville

95880 Enghien-les-bains

## LUNDI

9h30 – 10h00  
ABDOS TAILLE

10h00 – 10h45  
CULTURE PHYSIQUE

11h00 – 12h00  
YOGA VINYASA

12h15 – 13h00  
BODY PUMP

18h15 – 19h00  
FIT BOXING

19h00 – 19h45  
YOGA

20h00 – 21h00  
ZUMBA

## MARDI

9h20 – 10h20  
BODY PUMP

9h30 – 10h30  
CUI.S. ABD. FESSIERS

10h30 – 11h15  
BODY COMBAT

10h30 – 11h15  
PILATES

11h15 – 12h00  
YOGA

18h15 – 19h00  
PILATES BALLON

18h30 – 19h30  
BODY PUMP

19h30 – 20h30  
BODY COMBAT

## MERCREDI

10h00 – 11h00  
CUI.S. ABD. FESSIERS

11h00 – 12h00  
STRETCHING

12h00 – 13h00  
ZUMBA

18h00 – 18h45  
BODY JAM

18h45 – 19h30  
ZUMBA

19h30 – 20h30  
BODY PUMP

## JEUDI

9h30 – 10h30  
ZUMBA

10h30 – 11h15  
CULTURE PHYSIQUE

10h30 – 11h15  
YOGA 2

11h15 – 12h00  
STRETCHING

18h30 – 19h00  
ABDOS FESSIERS

19h15 – 20h00  
YOGA

20h15 – 21h00  
FIT BOXING

## VENREDI

9h30 – 10h30  
BODY PUMP

10h30 – 11h15  
FIT BOXING

11h15 – 12h00  
PILATES

12h15 – 13h00  
YOGA

17h30 – 18h30  
YOGA NIDRA

18h00 – 18h30  
ABDOS FESSIERS

18h30 – 19h15  
BODY COMBAT

19h30 – 20h30  
YOGA

19h30 – 20h15  
FIT BOXING

## SAMEDI

9h30 – 10h15  
YOGA

9h45 – 10h45  
BODY PUMP

11h00 – 11h45  
BODY COMBAT

11h00 – 11h45  
STRETCHING

12h00 – 13h00  
CULTURE PHYSIQUE

15h30 – 16h30  
ZUMBA

16h30 – 17h30  
PILATES

## DIMANCHE

9h30 – 10h15  
CUI.S. ABD. FESSIERS

10h15 – 10h45  
CARDIO TONIC

11h45 – 12h30  
CULTURE PHYSIQUE

- Renforcement musculaire
- Cardio
- Les Mills Body Combat  
Body Pump - Body Jam
- Gym Douce
- Danse

## HORAIRES

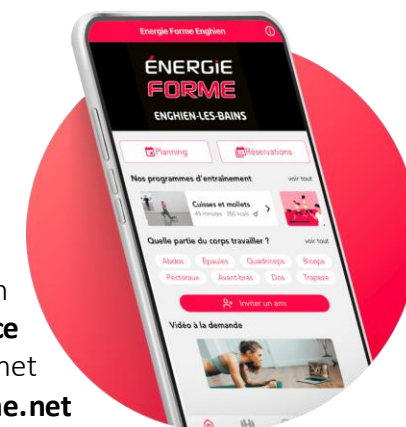
Du lundi au vendredi de 7h00 à 22h00

samedi de 9h00 à 18h00

et dimanche de 9h00 à 17h00

Tous les cours sont sur réservation  
sur l'application **Énergie Forme France**  
ou directement sur notre site internet

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





# PLANNING DES COURS COLLECTIFS

À partir du 2 septembre 2024

ÉNERGIE FORME ENGHIEU

41 bis, rue de Malleville

95880 Enghien-les-bains

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PISCINE	9h15 – 9h45 AQUA FESSIERS	9h45 – 10h30 AQUA FULL BODY		9h30 – 10h15 AQUA FULL BODY	10h00 – 10h45 AQUA FULL BODY	9h15 – 9h45 AQUA ABD. FESSIERS	
	10h00 – 10h45 AQUA BIKING	10h30 – 11h00 AQUA TONIC	9h45 – 10h30 AQUA ABD. FESSIERS	10h30 – 11h15 AQUA TONIC	11h00 – 11h30 AQUA BIKING	10h00 – 10h45 AQUA BIKING	11h00 – 11h30 AQUA FULL BODY
	11h00 – 11h45 AQUA TONIC <i>intensif</i>	11h15 – 12h00 AQUA BIKING	10h45 – 11h30 AQUA BIKING	11h30 – 12h15 AQUA BIKING	11h45 – 12h15 AQUA TONIC	11h00 – 11h45 AQUA PALMES <i>intensif</i>	
	12h15 – 12h45 AQUA BIKING	12h15 – 12h45 AQUA TONIC	11h45 – 12h30 AQUA TONIC	12h30 – 13h00 AQUA BIKING	12h30 – 13h00 AQUA BIKING	12h00 – 12h30 AQUA BIKING	
	18h15 – 18h45 AQUA TONIC <i>intensif</i>	18h15 – 18h45 AQUA BIKING	18h30 – 19h00 AQUA TONIC	18h30 – 19h00 AQUA BIKING <i>intensif</i>	18h00 – 18h30 AQUA ABD. FESSIERS		
	19h00 – 19h45 AQUA BIKING	19h00 – 19h30 AQUA BOXING	19h15 – 19h45 AQUA BIKING	19h15 – 19h45 AQUA BOXING	18h30 – 19h15 AQUA FULL BODY		
	20h00 – 20h45 AQUA BIKING	19h45 – 20h30 AQUA BIKING	20h00 – 20h30 AQUA PALMES <i>(inter.)</i>	20h00 – 20h30 AQUA PALMES <i>intensif</i>	19h30 – 20h00 AQUA BIKING		
LADY FORME	10h00 – 10h45 LADY FORME		10h15 – 11h00 LADY FORME	10h30 – 11h30 LADY FORME	10h30 – 11h15 LADY FORME		
	19h00 – 20h00 LADY FORME	19h30 – 20h30 LADY FORME		19h00 – 20h00 LADY FORME			
ENERGIE BOX	11h00 – 12h00 BLAZE			12h15 – 13h00 BLAZE		10h15 – 11h00 FIT BOXING	
	18h30 – 19h15 CARDIO HIIT	18h30 – 19h30 CROSS TRAINING	18h30 – 19h15 BIKING	18h30 – 19h15 BIKING	18h30 – 19h30 CROSS TRAINING	12h00 – 13h00 CROSS TRAINING	
	19h15 – 20h00 BLAZE	19h30 – 20h15 BLAZE	19h30 – 20h30 CROSS BOXING	19h30 – 20h30 CROSS TRAINING	19h30 – 20h15 BIKING		
	20h00 – 21h00 CROSS BOXING						

- Ren fo / Cardio
- Aqua Cardio
- Aquabiking
- Musculation Femmes
- Cross training - Boxe
- Cross training
- Biking
- Blaze

## HORAIRES

Du lundi au vendredi de 7h00 à 22h00  
samedi de 9h00 à 18h00  
et dimanche de 9h00 à 17h00

Tous les cours sont sur réservation  
sur l'application **Énergie Forme France**  
ou directement sur notre site internet

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

