




ÉNERGIE FORME Pantin

Planning de la saison 2018/2019

Lundi 9h00 à 21h30	Mardi 9h00 à 21h30	Mercredi 9h00 à 21h30	Jeudi 9h00 à 21h30	Vendredi 9h00 à 21h30	Samedi 09h00 à 19h00
09h15-10h00	09h15-10h00	09h15-10h00	09h15-10h00	09h15-10h15	10h00-10h45
Body Sculpt	Pilates I 	Kundalini Yoga	LES MILLS BODYPUMP	Pilates II 	LES MILLS BODYPUMP
10h00-10h30	10h00-10h45	10h00-10h45	10h00-10h45	10h15-11h00	10h45-11h15
Abdos fessiers	Cuisses Abdos Fessiers Fessiers	Circuit training	LES MILLS BODYBALANCE Flex	Energie Ball 	LES MILLS CXWORX
10h30-11h15	10h45-11h30	10h45-11h15	10h45-11h15	11h00-11h30	11h30-12h15
Stretching	LES MILLS BODYBALANCE Force	LES MILLS CXWORX	Abdos fessiers	Stretching	LES MILLS RPM
					12h20-12h50
12h15-13h00	12h30-13h00	12h15-13h00	12h30-13h15	12h15-12h45	12h45-13h15
LES MILLS RPM	TRX	LES MILLS BODYPUMP	Circuit cardio	LES MILLS CXWORX	LES MILLS RPM
					Circuit training

17h30-18h00		17h30-18h15		17h30-18h00		17h30-18h15		18h00-18h45	
Abdos fessiers		LES MILLS BODYPUMP		Spécial fessiers 		Body Sculpt		Cuisses Abdos Fessiers Fessiers	
18h00-18h45	18h15-19h00	18h15-18h45	18h00-18h45	18h00-18h45	18h15-19h15	18h30-19h15	18h45-19h30		
LES MILLS BODYPUMP	Energie Ball 	LES MILLS CXWORX	TRX	Circuit training	STEP	TRX	LES MILLS BODYCOMBAT		
18h45-19h45	19h00-20h00	18h45-19h30	19h00-19h30	18h45-19h30	18h30-19h30	19h15-20h00	19h15-19h45	19h30-20h00	
LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS SH'BAM 	GRIT CARDIO	Jump R/M R/M	Spécial dos	LES MILLS BODYATTACK	Stretching	GRIT STRENGTH	
20h00-20h45	19h45-20h30	19h45-20h30	19h45-20h15	19h45-20h15	20h00-20h45	20h00-20h45	20h00-20h30		
ZUMBA FITNESS	Pilates I 	Yoga 	TRX	LES MILLS BODYPUMP	Stretching				



Téléchargez dès maintenant !



HORAIRES DE LA SALLE :
 Du lundi au vendredi : 9h00 – 21h30
 Samedi : 9h00 – 19h00
 Dimanche : 9h00 – 16h
 ↳ Accès ENERGIE FORME EXPRESS
 Métro Raymond Queneau

Les différentes salles d'entraînements

-  Studio Fitness
-  Box sur réservation

ΜΕΤΡΟ ΚΑΛΥΒΟΥΡΑΣ ΟΥΡΕΥΑΤ

Studio RPM



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
12h15			12h45		11h30
LES MILLS RPM			LES MILLS RPM		LES MILLS RPM
18h30		18h00			
LES MILLS RPM		LES MILLS RPM			
20h00	19h30		19h30		
LES MILLS RPM	LES MILLS RPM		LES MILLS RPM		



**ÉNERGIE
FORME**
Pantun

Avant de pédaler, réservez votre place sur:

HEITZ FIT

Nos cours, vos objectifs!!

TONIFIER

LES MILLS BODYPUMP BODYPUMP™ est pour toutes les personnes qui souhaitent s'affiner, se tonifier et se remettre en forme rapidement.

LES MILLS CXWORX Pour faire travailler les muscles profonds de la ceinture abdominale, CXWORX™ est l'ingrédient essentiel pour un corps plus fort et affiné.

BODY SCULPT : cours de renforcement musculaire de l'ensemble du corps avec ou sans matériel (haltères, élastiques...)

ABDOS CUISSES FESSIERS: Cours de renforcement musculaire ciblé. Vos cuisses, vos fesses et vos abdos vont s'en souvenir

Bien être

LES MILLS BODYBALANCE Le cours inspiré du yoga qui améliore votre esprit, votre corps et votre vie. Renforcez votre corps et sentez vous plus calme et centré.

STRETCHING : Allonge les muscles, améliore la souplesse et prévient les risques de blessure. La détente est au rendez-vous !

PILATES : le Pilâtes est une méthode douce de renforcement des muscles posturaux en vue d'une amélioration de notre vie au quotidien, en harmonie avec la respiration et un travail de mobilisation articulaire. (Niveau évolutif)

Yoga: Le yoga est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien être physique et mental. cet ancien art de vivre tel qu'il est expliqué dans les textes se révèle comme un chemin initiatique qui transcende la discipline physique

Cardio

LES MILLS RPM Le cours de vélo indoor, au rythme d'une musique motivante. Brûlez des calories et augmentez vos performances rapidement.

LES MILLS BODYCOMBAT Le cours à haute intensité inspiré des arts martiaux, le tout sans contact. Un combat vers la remise en forme

LES MILLS BODYATTACK Cours de fitness énergisant, avec des mouvements conçus pour les débutants comme pour les passionnés, qui vous met en forme

Jump RM Développe l'endurance, perte de graisse

BOOSTER

Voici des cours avec une Alternance de travail cardiovasculaire et d'exercices de renforcement musculaire

CIRCUIT TRAINING

