


# 2017 - 2018

## PLANNING COURS SALLE 1

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h15 - 9h45 <b>Abdos Fessiers</b>	9h15 - 10h15 Circuit Training	9h15 - 10h15 <b>ZUMBA</b>	9h15 - 10h00 Culture Physique	9h15 - 10h00 <b>ZUMBA</b>	10h00 - 10h45 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	10h00 - 10h30 <b>Abdos Gainage</b>
9h45 - 10h45 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	10h15 - 11h00 <b>PILATES</b>	10h15 - 11h00 <b>Abdos Fessiers</b>		10h00 - 11h00 Culture Physique	10h45 - 11h30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	10h30 - 11h30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>
10h45 - 11h15 <b>Stretching</b>	11h00 - 11h30 <b>Stretching</b>	11h00 - 11h30 <b>Stretching</b>	11h00 - 11h45 <b>PILATES</b>	11h00 - 11h30 Postural Ball®	11h30 - 12h00 <b>Abdos Fessiers</b>	
12h15 - 13h00 <b>Cuisses Abdos Fessiers</b>	12h15 - 13h00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>		12h15 - 13h00 <b>HIIT</b>		12h00 - 12h15 <b>Stretching</b>	
18h00 - 19h00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	18h00 - 18h30 <b>HIIT</b>	18h00 - 18h30 <b>Abdos Gainage</b>	18h00 - 18h45 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	18h00 - 18h30 <b>Abdos Fessiers</b>	14h00 - 15h00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	
	18h30 - 19h00 <b>Abdos Fessiers</b>	18h30 - 19h30 <b>STEP</b>		18h30 - 19h30 <b>LES MILLS BODYJAM</b>	15h00 - 16h00 <b>ZUMBA</b>	
19h00 - 20h00 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	19h00 - 20h00 <b>ZUMBA</b>	19h30 - 20h15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	18h45 - 19h30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>		<b>ENERGIE FORME</b> VERNOUILLET ☎ 01 39 71 01 60 - energie.forme@orange.fr du Lundi au Vendredi de 8h00 à 22h Samedi de 8h00 à 19h00 et Dimanche de 8h00 à 15h00 www.energieforme.net  energieforme.vernouillet	
	20h00 - 20h30 Postural Ball®		19h30 - 20h00 <b>Abdos Fessiers</b>			
20h00 - 21h00 <b>LES MILLS BODYJAM</b>		20h15 - 20h45 <b>Stretching</b>	20h00 - 21h00 <b>ZUMBA</b>			

## PLANNING COURS SALLE 2

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
19h00 - 19h30 Cross Training	19h00 - 19h30 <b>TRX</b>	19h00 - 19h30 <b>HIIT</b>		18h30 - 19h00 <b>TRX</b>	10h00 - 10h30 Cross Training	11h30 - 12h00 <b>TRX</b>
	20h30 - 21h00 Cross Training					

## PLANNING COURS STUDIO RPM

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			10h00 - 11h00 <b>LES MILLS RPM</b>	12h15 - 13h00 <b>LES MILLS RPM</b>	11h00 - 12h00 <b>LES MILLS RPM</b>	
18h30 - 19h15 <b>LES MILLS RPM</b>	18h00 - 19h00 <b>LES MILLS RPM</b>			19h30 - 20h30 <b>LES MILLS RPM</b>		
19h45 - 20h30 <b>LES MILLS RPM</b>		19h30 - 20h15 <b>LES MILLS RPM</b>	19h00 - 20h00 <b>LES MILLS RPM</b>			