

NOUVEAU PLANNING
RENTREE
2015

ENERGYfit

- ÊTES-VOUS PRÊTS À CHANGER VOTRE CORPS ? -

31 AOÛT 2015
> 02 JUILLET 2016

< BIKE, MUSCULATION, CARDIO, PILATES, ZUMBA,
CX WORX, ENERGY TRAINING... GARDEZ LE RYTHME ! >



LUNDI		MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI		SAMEDI
9H45>10H30 LES MILLS BODYPUMP Y		9H45>10H30 TAILLE ABDOS FESSIERS J	9H45>10H30 PILATES / STRETCHING A	9H45>10H30 LES MILLS CXWORX A	PLATEAU DE MUSCULATION OUVERT		10H15>10H45 ABDOS FESSIERS J
10H30>11h15 EASY STEP Y		10H30>11h15 ENERGY TRAINING J	10H30>11h15 ENERGY STRETCHING A	10H30>11h15 LES MILLS BODYPUMP A			10H45>11H30 LES MILLS BODYPUMP J
12H30>13H15 BIKE Y		12H30>13H15 BODYSCULPT J	12H30>13H15 PILATES / STRETCHING A	12H30>13H15 ENERGY STEP A	12H30>13H15 LES MILLS BODYPUMP Y	11H30>12H30 LES MILLS BODYATTACK J	
			17H>18H CAPOEIRA 6-14 ANS V			PLATEAU DE MUSCULATION OUVERT	
18H>18H30 LES MILLS CXWORX J	18H>19H BIKE A	18H>18H30 ABDOS FESSIERS A	18H>18H30 BODYSCULPT A	18H>18H30 LES MILLS CXWORX J	18H>19H LES MILLS BODYPUMP T		
18H30>19H15 LES MILLS BODYPUMP J	18H30>19H15 ENERGY TRAINING A	18H ³⁰ >19H ³⁰ ZUMBA O	18H ³⁰ >19H ³⁰ BIKE A	18H30>19H15 HARD STEP J	19H>20H ENERGY COMBAT T	19H>20H BIKE A	17H : FERMETURE
19H15>20H LES MILLS BODYATTACK J	19H15>20H PILATES / STRETCHING A	19h30>20h15 LES MILLS BODYATTACK A		19h15>20h15 ZUMBA FITNESS V			
	20H>21H MULTI-DANSE (DANCEHALL, SALSA...)						

LISTE DES PROFS

AMÉLIE	A
JENNIFER	J
YANNICK	Y
OLGUITA	O
VUADOR	V
THIERRY	T



LUNDI AU VENDREDI
9H > 21H
SAMEDI
10H > 17H



8 PLACE DE LA RÉPUBLIQUE,
33440
AMBARÈS-ET-LAGRAVE



TÉL. 0556775060
ENERGY.FIT33@GMAIL.COM