

# ÉNERGIE FORME Studio

Plus que du sport, une expérience humaine.



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h / 21h30	9h / 21h30	9h / 21h30	9h / 21h30	9h / 21h30	9h / 18h	10h / 14h
10h-11h <b>BODY SCULPT</b>	10h-10h45 <b>PILATES</b>	10h-10h45 <b>BODY SCULPT</b>	10h-11h <b>BODY SCULPT</b>	10h-10h45 <b>CAF</b>	9h15-10h00 <b>PILATES 1</b>	10h30-11h00 <b>ABDOS FESSIERS</b>
11h-11h30 <b>STRETCH</b>	10h45-11h30 <b>BODY SCULPT</b>	10h45-11h15 <b>SWISS BALL</b>	11h-11h30 <b>STRETCH</b>	10h45-11h30 <b>BODY and MIND</b>	10h00-10h45 <b>CAF</b>	11h00-11h45 <b>BOOT CAMP</b>
12h30-13h15 <b>CAF</b>	12h15-13h00 <b>TBC</b>	12h30-13h30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	12h15-13h00 <b>PILATES 1</b>	12h15-13h00 <b>ZUMBA</b>	10h45-11h30 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	11h45-12h30 <b>STEP/LIA</b>
13h15-13h30 <b>STRETCH</b>	13h00-13h45 <b>PILATES</b>		13h00-13h45 <b>PILATES 2</b>	13h00-13h45 <b>STEP</b>	11h30-12h15 <b>STEP 2</b>	12h30-13h00 <b>STRETCH</b>
18h00-18h30 <b>ABDOS FESSIERS</b>	18h00-18h45 <b>STEP 1</b>	18h00-19h00 <b>BODY SCULPT</b>	18h00-18h45 <b>PILATES</b>	18h00-18h45 <b>PILATES</b>	12h15-13h00 <b>STEP 1</b>	
18h30-19h30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	18h45-19h30 <b>BODY SCULPT</b>	19h00-20h00 <b>ZUMBA</b>	18h45-19h30 <b>LIA</b>	18h45-19h30 <b>BODY SCULPT</b>		
19h30-20h30 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	19h30-20h15 <b>LES MILLS SWYAM</b>	20h00-21h00 <b>PILATES</b>	19h30-20h30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	19h30-20h15 <b>STRETCH</b>		
20h30-21h00 <b>STRETCH</b>	20h15-21h00 <b>PILATES</b>					

Energie Forme Studio

25-27 rue de la Croix d'eau  
94170 LE PERREUX SUR MARNE  
01.48.72.10.40  
[www.energieformestudio.fr](http://www.energieformestudio.fr)