

Retrouvez votre club Energie Forme Rosny-sous-Bois sur fitness france

Planning Energie Forme Rosny

LUNDI 8H - 22H	MARDI 8H - 22H	MERCREDI 8H - 22H	JEUDI 8H - 22H	VENDREDI 8H - 22H	SAMEDI 8H - 19H	DIMANCHE 9H - 18H
9H15 - 10h15 	9H15 - 10H15 Pilates Intermédiaire	9H15 - 10H15 	9H15 - 9H45 	9H15 - 9H45 Body Sculpt	9H - 9H45 Body Sculpt	
10h15 - 10H45 	10H15 - 10H45 Core Training	10H15 - 11H Power Sculpt	9H45 - 10H45 	9H45 - 10H45 Pilates découverte	9H45 - 10H15 STRETCH	
10H45 - 11H30 STRETCH	10h45 - 11H30 Body and mind	11H - 11H30 Abdos fessiers	10H45 - 11H45 	10H45 - 11H00 Abdos express	10H15-11H15 HI LOW 3(avancé)	10H00-10H30
				11H00 - 11H45 STRETCH	11H15-12H CAF	10H30-11H30
						11H30-12H00 STRETCH
12H15 - 13H 	12H15 - 13H15 	12H15 - 13H15 	12H15 - 12h45 	12H15 - 13H15 	12H15 - 13H15 	12H - 12H45 STEP 2(inter)
13H - 13H45 	13H15 - 14H15 	13H15 - 14H15 	12H45 - 13H45 	13H15 - 14H15 	13h15-14h15 	12H - 12H45 HIIT
13H45-14H15 		13h15-14h00 HIIT	13H45 - 14H15		13H30-15H Danse Orientale	12H45 - 13H45 Dance hall
14H30 - 15H30 			STRETCH		15H - 16H Salsa débutant	14H - 15H
15H30 - 16H15 CAF		15h30-16h30 HIP HOP Enfants 6/9ans			15H-16H30 KARATE ENFANTS	
17H15-17H45 Abdos Fessiers	17H-17H30 	17H-17H45 Body Sculpt	17H30 - 18H 	17H45 18H45 	16H - 17H Salsa Avancé	
17H45-18H45 CAF	18H-18H45 CAF	16H30-17H30 KARATE ENFANTS	18H - 18H45 	18H45 - 19H30 	16H30-18H00 KARATE ADULTES	
17H45-18H45 	18H45-19H30 	17H45-18H30 Stretch	18H45-19H30 	19H30-20H30 		
18H45-19H30 	18H45-19H30 TAF	17H30-18H30 KARATE ENFANTS	18H30-19H15 STEP 1/Lia1(deb)	19H30-20H45 KARATE ADULTES		
19H30-20H30 	19H30-20H30 	18H45-19H15 STEP 1/Lia1(deb)	19H30-20H00 Abdos Fessiers	20H30-21H30 Sport de combat		
19H30-20H15 LIA2	19H30-20H00 Body Sculpt	18H45-19H30 	19H30-20H15 	20H30-21H30 HIIT		
20H30-21H30 STEP3	20H30-21H00 Body Sculpt	19H30-20H00 Abdos Fessiers	19H30-20H30 	20H30-21H00 AFRO HOUSE		
20H30-21H30 Sport de combat	20H30-21H00 	20H15-21H30 KARATE ADULTES	20h30-21h30 AFRO HOUSE	20H30-21H00 abdos fessiers		

INFOS PRATIQUES

Les niveaux des cours LIA, HI-LOW, STEP

- Niveau 1 : débutant
- Niveau 2 : intermédiaire
- Niveau 3 : avancé

Vos salles de cours collectifs

- Salle 1 : grande salle
- Salle 2 : petite salle
- Salle RPM Studio : tous les cours de RPM se déroulent dans le RPM Studio. Planning complet au dos.

Restez attentif ! Infos en temps réel sur Facebook.

Planning RPM Studio						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			9H45 - 10H45 LES MILLS RPM		10h15 - 11h15 LES MILLS RPM	
	13H15 - 14H15 LES MILLS RPM	12h15-13h15 LES MILLS RPM		12H15 - 13H15 LES MILLS RPM	11H15 - 12H15 LES MILLS RPM	11H -12H00 LES MILLS RPM
14H30 -15H30 LES MILLS RPM	17H30 - 18H30 LES MILLS RPM	18H30 - 19H30 LES MILLS RPM				12H - 13h00 LES MILLS RPM
18H45 - 19H30 LES MILLS RPM		19H30 -20H45 LES MILLS RPM	19H15 - 20H LES MILLS RPM			
19H30 - 20H30 LES MILLS RPM	19H45-20H30 LES MILLS RPM		20H15 - 21H15 LES MILLS RPM	19H45-20h30 LES MILLS RPM		

RPM, ce qu'il faut savoir !

Réservez votre vélo de RPM dès votre arrivée à l'accueil, 1h avant maximum.
Pas de réservation par téléphone.
Les cours sont susceptibles d' être modifiés selon l'affluence des participants.

Vos cours collectifs

Renforcez vos muscles, tonifiez votre corps

Cours : Cuisses abdos fessiers, body sculpt, Pilates

Cours Lesmills :   

Améliorer votre endurance, éliminez les graisses, perdez du poids

Cours :  hi-low, step, LIA, HIIT
    

Sport de combat, danse

Karaté et boxe
Dance hall, Afro house, Zumba, Salsa et Danse orientale

ÉNERGIE FORME



Planning des cours

saison
2014 - 2015

C.c^{ial} Rosny 2 - Porte 2

2 avenue du Général de Gaulle
93110 Rosny

01.48.94.09.05

www.energieforme.net



Retrouvez Energie Forme sur Facebook !

