ÉNERGIE FORME

Planning Cours Co. **Domont**

À partir du 31 janvier 2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h30 – 10h **Abdos intense**	9h30– 10h15 **LadyForme**	9h30 – 10h30 **PILATES**	9h30-10h15 **Abdos et fessiers intense**	9h30 – 10h30 **Body Pump**	9h30-10h30 **Body Barre**	
10h – 11h **Renforcement Musculaire**	9h30 – 10h15 **STEP**	10h30 – 11h30 **Yoga**	10h15 – 11h **Bras affinés et Dos tonique**	10h30 – 11h15 **LadyForme**	10h30 – 11h **Stretching**	10h15 – 11h **Cardio boxing**
10h15 – 11h **LadyForme**	10h30 – 11h15 **Bras affinés et Dos tonique**	11h45 – 12h30 **Fit Boxing**	11h– 11h30 **Stretching**	10h30– 11h15 **Stretching Mobilité**	11h – 12h **Zumba**	11h – 11h45 **Renforcement musculaire**
11h00 – 11h30 **Stretching**	11h15 – 12h **Abdos et Fessiers Intense**					
			18h – 18h30 **Abdos intense**		14h00 – 14h45 **Jambes affinées et Ventre plat**	
18h15 – 19h15 **Body Pump**	18h15 – 18h45 **Jambes et fessiers Galbés**	18h00 – 18h45 **PILATES**	18h30 – 19h30 **Body Pump**	18h15 – 19h **Jambes affinées et Ventre plat**		
19h15 – 20h **Training cardio minceur**	18h45 – 19h45 **Body Pump**	19h00 – 20h **Fit Boxing**	19h30– 20h15 **STEP**	19h – 19h45 **Fit Boxing**		
20h – 20h30 **Stretching**	19h45– 20h30 **Circuit Training**		20h15 – 21h15 **Djembel**			

RENFORCER / TONIFIER | CARDIO | SOUPLESSE / POSTURAL

Du **lundi** au **vendredi** de 7h à 22h00
Samedi de 9h00 à 18h00
Dimanche de 9h00 à 13h00

TOUS LES COURS SONT SUR RÉSERVATION
www.**energieforme**.net

ÉNERGIE FORME

Planning Aquatique **Domont**

À partir du 31 janvier 2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h30 – 10h15 **Aquagym**	9h30 – 10h15 **Aqua Tonic**	9h30 – 10h15 **Aquagym**	10h00 – 10h30 **Aquapalmes**	9h30 – 10h15 **Aquagym**		
10h30 – 11h00 **Aquabiking**	10h30 – 11h00 **Aquabiking**	10h15 – 11h00 **Aqua Tonic**	10h30 – 11h15 **Aqua Tonic**	10h15 – 11h00 **Aqua Tonic**	10h15 – 11h **Aquabiking**	
11h15 – 11h45 **Aquapalmes**	11h15 – 12h00 **Aquagym**	11h15 – 12h00 **Aquagym**	11h15 – 12h **Aquagym**	11h – 11h45 **Aquagym**	11h15 – 12h **Aqua Tonic**	
11h45 – 12h30 **Aqua Tonic**	12h15 – 13h00 **Aquabiking**	12h15 – 13h00 **Aquabiking**	12h15 – 13h00 **Aquabiking**	12h00 – 12h45 **Aquabiking**	12h15 – 12h45 **Aquabiking**	12h00 – 12h30 **Aquabiking**
12h45 – 13h15 **Aquabiking**						
18h15 – 19h00 **Aquabiking**	18h15 – 18h45 **Aquapalmes**	18h15 – 19h00 **Aquabiking**	18h15 – 18h45 **Aqua Tonic**	18h15 – 18h45 **Aquagym**		
19h15 – 19h45 **Aqua Tonic**	18h45 – 19h30 **Aqua Tonic**	19h15 – 19h45 **Aqua Tonic**	18h45 – 19h30 **Aquagym**	18h45 – 19h15 **Aqua Tonic**		
19h45 – 20h30 **Aquabiking**	19h30 – 20h **Aquabiking**	20h00 – 20h30 **Aquabiking**	19h45 – 20h30 **Aquabiking**	19h30 – 20h15 **Aquabiking**		

Du **lundi** au **vendredi** de 7h à 22h00
Samedi de 9h00 à 18h00
Dimanche de 9h00 à 13h00

TOUS LES COURS SONT SUR RÉSERVATION

www.**energieforme**.net

Descriptifs cours LesMills

LesMills RPM

Entraînement en studio inspiré du cyclisme. Vous pédalez sur des musiques motivantes pour parcourir l'équivalent de 20 à 25 kms sur parcours varié, en contrôlant votre intensité de travail.

Moyenne de calories brûlées : 620

Bénéfices : *Amélioration du système cardiovasculaire, dépense de calories, tonifie les jambes, fesses et hanches. Votre corps va libérer un shoot d'endorphine, ce qui vous fera vous sentir dans une forme fantastique !*

LesMills BODYBALANCE

Véritable entraînement à part entière- ment inspiré des postures de Yoga, Tai Chi et Pilate. Ce cours développe la force, la mobilité et l'équilibre. Un véritable cocktail de bien être.

Bénéfices : Amélioration de votre soupless et des amplitudes dans vos mouvements, augmentation de la force du centre de votre corps. Diminution importante des problèmes et douleurs de dos. Réduction du stress et une sensation de bien-être, de sérénité.

LesMills BODYCOMBAT

Entraînement inspiré des arts martiaux. Le Body Combat est un véritable défouloir !!

Moyenne de calories brûlées : 540

Bénéfices : Améliorer le fonctionnement de votre cœur et réduire le risque de maladie cardiovasculaire. Tonifier et sculpter les muscles principaux de votre corps. Brûler des calories et améliorer votre agilité ainsi que votre coordination.

LesMills BODYATTACK

Entraînement cardio, inspiré de nom- breux sports. Objectif ; Développer votre endurance et votre force.
Sous forme d'interval training vous combinerez des mouvements aéro- biques athlétiques et des excercices de renforcementset de stabilisation.

Moyenne de calories brûlées : 735

Bénéfices : Amélioration de l'agilité, la coordina- tion, la force et l'endurance, ainsi que la capacité cardiovasculaire.

LesMills BODYPUMP

C'est le bon moyen le plus rapide pour sculpter son corps et brûler des graisses. C'est un cours de renforcement musculaire avec poids additionnels qui s'adapte parfaitement à tout le monde. C'est le programme idéal pour les hommes et les femmes qui veulent ajouter du travail musculaire à leur entraînement cardio.

Moyenne de calories brûlées : 600

Bénéfices : Amélioration très nette de ma forme et de ma condition physique générale. une tonification de mon corps et une meilleure définition. Une amélioration de ma densité musculaire (essentiel dans la lutte contre l'ostéoporose).

ÉNERGIE FORME

Descriptifs cours collectifs

Step	Cours cardiovasculaire visant à griller des calories et à améliorer la coordination générale en executant une chorégraphie sur une marche.
Circuit Training	Circuit constitué de différents exercices visant à améliorer la condition physique et brûler des calories.
Lady Forme	Circuit coaché avec utilisation des machines de musculation en salle mezzanine.
Culture Physique	Cours de renforcement général avec ou sans matériel, on sculpte son corps.
FIT BOXING	Cours de boxe ludique, on travaille avec pieds et poings sur mannequin.
Cardio Danse	Un cours cardio qui vous initie aux joie de la danse.
Cuis. Abd. Fess.	Cours ciblé sur le travail de la sangle abdominale et des fessier ainsi que les cuisses. Que du bonheur!!!
Stretching	Cours sur des musiques douces perme]ant de rétablir l'élasticité musculaire au fur et à mesure et d'améliorer la souplesse générale

ÉNERGIE FORME

Suivez-nous sur les réseaux sociaux

Energieformeclubs
Page du groupe Énergie Forme

Energie Forme Domont

Retrouvez :
Les dernières actualités du club, les évènements à venir, des conseils d'entraînements et bien plus…

ÉNERGIE FORME

ÉNERGIE FORME

Énergie Forme France

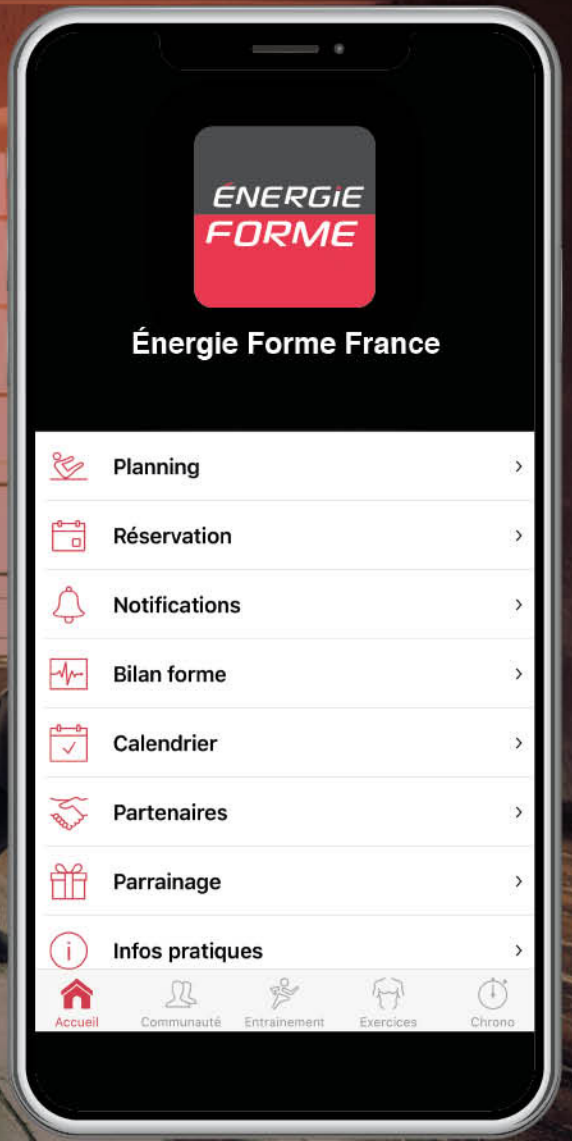
- ✓ Planning
- ✓ Réservation de cours
- ✓ Séances d'entraînement
- ✓ News du club

TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION

Disponible sur App Store

Disponible sur Google play

et choisissez votre club dans la liste de nos centres Énergie Forme



Boissons Vitaminées

GRAPIVIT®
WELLNESS FOR YOU

Période d'essai GRATUITE

puis 5€ par mois

0 calorie, 0 sucres

5 PARFUMS

Ananas, Citron vert,
Pomme
Fleur de sureau,
et Ice Tea Pêche

ÉNERGIE FORME

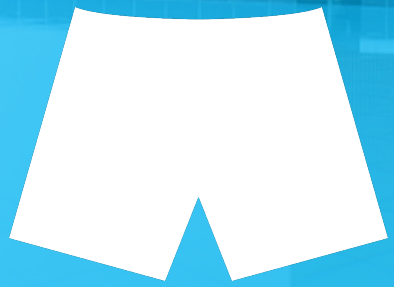
ESPACE **AQUATIQUE**

Les tenues **AUTORISÉES**

Maillot de bain
1 pièce

Maillot de bain
2 pièces

Slip de bain



Boxer de bain

NON-AUTORISÉES

String, Paréo, robe-maillot, jupe-maillot, short de bain, board short, sous-vêtements, combinaisons et assimilés.
Les vêtements de bain amples et/ou recouvrant le corps dans sa totalité sont **strictement interdits.**

ÉNERGIE FORME

Bonnet de bain
OBLIGATOIRE

Serviette et **paire de chaussures**

Propres réservés à la salle sont

OBLIGATOIRE

pour accéder au club

ÉNERGIE FORME

OFFRE PARRAINAGE
Invitez vos amis à découvrir votre club,
Pour chaque inscription de votre part,
RECEVEZ UN CHÈQUE DE 25€
ÉNERGIE FORME