

Mémo pour bien commencer

VOUS MUNIR

- Un cadenas
(les casiers doivent être libérés après chaque séance)
- Une serviette
- Une bouteille d'eau ou votre gourde Énergie Forme
- Une paire de chaussures propres

COURS COLLECTIFS

- N'oubliez pas que vous devez réserver votre place aux cours collectifs (terrestres et/ou aquatiques) sur l'application Énergie Forme France. Disponible sur Play Store et App Store

COURS AQUATIQUES

- Un bonnet de bain
- Cours aquabiking, (chaussure plastique, rayons surf)
- Une paire de tong pour ne pas glisser.
- Cours à réserver sur notre APPLICATION Energie Forme avec votre email et votre Mot de Passe (votre prénom en majuscule)

RENDEZ-VOUS BILAN

- Il est conseillé de prendre un rendez-vous avec un Coach afin d'établir un programme et faire la première séance avec vous.
- A votre disposition une équipe de coaches diplômés pour des séances privées sur rendez-vous

BILAN CORPOREL IMPÉDANCEMÉTRIE

- Permet de déterminer la composition corporelle. Consiste à faire passer un courant de très faible intensité à travers le corps et à mesurer l'opposition des tissus au passage de ce courant.
☑ plus de 50 points de contrôles, Muscles, Masse osseuse, Eau, Graisse viscérale, Masse grasse

PARRAINAGE

Vous souhaitez faire découvrir votre club à l'un de vos proches, téléchargez l'application Energie Forme France gratuitement sur Play store ou App Store et celui-ci recevra une invitation de votre part, pour une séance découverte fitness, et **GAGNEZ** pour chaque inscription un **chèque de 25€**.

L'INSTITUT FORME & BEAUTÉ

- Notre centre esthétique vous propose diverses prestations à des tarifs préférentiels.
- CelluM6, LIFT6, massages, maquillage permanent, épilation, cabine U.V

PARKING : Lisez attentivement la notice d'utilisation de notre parking.

Tél. : 01 39 34 18 18

e-mail : enghien@energieforme.net

Suivez-nous sur les réseaux sociaux



energieformeenghien



Energie Forme Enghien

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



Période d'essai GRATUITE

2 MOIS puis 5€/mois

0 calorie, 0 sucre

6 PARFUMS

Ananas, Cassis,

Cerise, Citron

Fleur de sureau,

et Ace multivitaminés



ÉNERGIE FORME



Infos Stationnement

Adhérent(e) Énergie Forme

*L'option parking vous donne accès à des périodes de gratuités et des coûts réduits de stationnement.
Cette option permet également d'optimiser, de réguler et de faciliter vos conditions d'accès au club.*

OPTION PARKING

1h30 GRATUITE⁽¹⁾

Heure supplémentaire 1€

PLAGES HORAIRES GRATUITES

du Lundi au Dimanche de 13h00 à 17h00

(1) Scannez votre ticket à l'accueil avant de sortir

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

OFFRE PARRAINAGE

Invitez vos amis à découvrir votre club,
Pour chaque inscription de votre part,

RECEVEZ UN CHÈQUE DE 25€

Descriptifs cours **LES MILLS**

LES MILLS **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 !

LES MILLS **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 souplesse 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.

LES MILLS **BODYCOMBAT**

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

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.

LES MILLS **BODYATTACK**

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

Moyenne de calories brûlées : 735

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

LES MILLS **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).

Descriptifs cours collectifs

Step

Cours cardiovasculaire visant à griller des calories et à améliorer la coordination générale en exécutant 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 joies 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 permettant de rétablir l'élasticité musculaire au fur et à mesure et d'améliorer la souplesse générale

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h30 – 10h00 Abdos taille	9h20 – 10h20 Body Pump	9h15 – 10h15 Body & Mind	9h30 – 10h30 Zumba	9h20 – 10h20 Body Pump	9h30 – 10h15 Yoga	9h30 – 10h00 Cuis. Abd. Fessiers
10h00 – 10h45 Culture Physique	9h30 – 10h30 Cuis. Abd. Fessiers		10h30 – 11h15 Culture Physique	10h30 – 11h15 Fit Boxing	9h45 – 10h45 Body Pump	10h15 – 10h45 Cardio Tonic
10h45 – 11h45 Body & Mind	10h30 – 11h15 Body combat	11h00 – 11h45 Stretching	10h30 – 11h15 Yoga 2	11h15 – 12h00 Pilates	11h00 – 11h45 Body Combat	11h45 – 12h30 Culture Physique
	10h30 – 11h15 Pilates		11h15 – 12h00 Stretching		11h00 – 11h45 Stretching	
	11h15 – 12h00 Yoga					
12h15-13h00 Body Pump		12h15 – 13h00 Zumba		12h15 – 13h00 Yoga	12h00 – 12h45 Culture Physique	
				17h30 – 18h30 Yoga Nidra	15h30 – 16h30 Zumba	
18h15 – 19h00 Fit Boxing	18h15 – 19h00 Pilates		18h30 – 19h00 Abdos Fessiers	18h30 - 19h15 Body Combat		Cardio
19h00 – 19h45 Yoga	18h30 – 19h30 Body Pump	18h30 - 19h30 Zumba	19h15 – 20h00 Yoga	19h30 – 20h30 Tribal Yoga		Gym douce
20h00 – 21h00 Zumba	19h30 – 20h30 Body Combat	19h30-20h30 Body Pump	20h15 – 21h Fit Boxing	19h30-20h15 Fit Boxing		LES MILLS Body Combat/Body Pump
						Danse
						Renforcement musculaire

Du **lundi** au **vendredi** de 7h00 à 22h00

Samedi de 9h00 à 18h00

Dimanche de 9h00 à 17h00

41 bis rue de Malleville – ENGHIEU - 01 39 34 18 18

TOUS LES COURS SONT SUR RÉSERVATION

www.energieforme.net

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h15 -9h45 Aqua Fessiers	9h45 – 10h30 Aqua Full Body		9h30 – 10h15 Aqua Full Body	10h00 – 10h45 Aqua Full Body	9h15 – 9h45 Aqua Abd. Fessiers	
10h00 – 10h45 Aquabiking	10h30 – 11h00 Aqua Tonic	09h45 – 10h30 Aqua Abd. Fessiers	10h30 -11h15 Aqua Tonic	11h00 – 11h30 Aquabiking	10h00 – 10h45 Aquabiking	11h00 – 11h30 Aqua Full Body
11h00 – 11h45 Aqua Tonic <i>intensif</i>	11h15 – 12h Aquabiking	10h45 – 11h30 Aquabiking	11h30 – 12h15 Aquabiking	11h45 – 12h15 Aqua Tonic	11h00 – 11h45 Aquapalmes <i>intensif</i>	
12h15 – 12h45 Aquabiking	12h15 – 12h45 Aqua Tonic	11h45-12h30 Aqua Tonic	12h30 – 13h00 Aquabiking	12h30 – 13h00 Aquabiking	12h00 – 12h30 Aquabiking	
18h15 – 18h45 Aqua Tonic <i>intensif</i>	18h15 – 18h45 Aquabiking	18h30 – 19h00 Aqua Tonic	18h30 – 19h00 Aquabiking <i>intensif</i>	18h00 – 18h30 Aqua Abd. Fessiers		
19h00 – 19h45 Aquabiking	19h00 – 19h30 Aquaboxing	19h15 – 19h45 Aquabiking	19h15 – 19h45 Aquaboxing	18h30 – 19h15 Aqua Full Body		
20h00 – 20h45 Aquabiking	19h45 – 20h30 Aquabiking	20h00 – 20h30 Aquapalmes <i>intermédiaire</i>	20h00 – 20h30 Aquapalmes <i>intensif</i>	19h30 – 20h00 Aquabiking		

Planning LADY FORME

10h00 – 10h45 Lady forme		10h15 – 11h00 Lady forme	10h30 – 11h30 Lady forme	10h30 – 11h15 Lady forme
19H00 – 20H00 Lady forme	19H30 – 20H30 Lady forme		19H00 – 20H00 Lady forme	

Planning ENERGIE BOX

11h00 – 12h00 Blaze			12h15 – 13h00 Blaze		10h15 – 11h00 Fit Boxing	Renforcement/cardio
18h30 – 19h15 Cardio Hiit	18h30 – 19h30 Crosstraining	18h30 – 19h15 Biking	18h30 – 19h00 Biking	18h30 – 19h30 Crosstraining	12h00 – 13h00 Crosstraining	Aqua cardio
19h15 – 20h00 Blaze	19h30 – 20h30 Blaze	19h30 – 20h30 Crossboxing	19h00- 20h00 Crosstraining	19h30 – 20h15 Biking		Aquabiking
20h00 – 21h00 Crossboxing						Musculation/femme
						Crosstraining/boxe
						Crosstraining

Du **lundi** au **vendredi** de 7h00 à 22h00

Samedi de 9h00 à 18h00

Dimanche de 9h00 à 17h00

41 bis rue de Malleville – ENGHIEU - 01 39 34 18 18

TOUS LES COURS SONT SUR RÉSERVATION

www.energieforme.net