

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30 – 10h30 <b>BODY BARRE</b>	9h30 – 10h15 <b>CUIS. ABD. FESSIERS</b>		9h30 – 10h30 <b>BODY SCULPT</b>	9h30 – 10h15 <b>CUIS. ABD. FESSIERS</b>	10h00 – 10h45 <b>BODY BARRE</b>
10h45 – 11h15 <b>CROSS TRAINING</b>	10h15 – 11h00 PILATES		10h30 – 11h STRETCHING	10h30 – 11h00 <b>CROSS TRAINING</b>	10h45 – 11h15 <b>CUIS. ABD. FESSIERS</b>
12h15 – 13h00 <b>STEP</b>	12h15 – 13h00 <b>CARDIO DANCE</b>		12h15 – 13h00 <b>CUIS. ABD. FESSIERS</b>	12h15 – 13h00 <b>FIT BOXING</b>	11h15 – 12h <b>BIKING</b>
18h30 – 19h15 <b>BODY BARRE</b>	18h30 – 19h15 <b>CROSS TRAINING</b>	18h30 – 19h15 <b>BODY BARRE</b>	18h30 – 19h00 <b>ABDOS TAILLE</b>	18h30 – 19h00 <b>ABDOS FESSIERS</b>	
19h00 – 20h00 <b>CROSS TRAINING</b>	19h15 – 19h45 <b>BODY SCULPT</b>	19h00 – 20h00 <b>CROSS TRAINING</b>	19h00 – 19h45 <b>BODY SCULPT</b>	19h00 – 20h00 <b>CROSS TRAINING</b>	
19h30 – 20h30 <b>FIT BOXING</b>	19h45 – 20h30 <b>BIKING</b>	19h30 – 20h15 <b>FIT BOXING</b>	20h00 – 21h00 <b>ZUMBA</b>	19h00 – 19h45 <b>BODY BARRE</b>	
		20h15 – 21h PILATES		20h00 – 21h00 <b>ZUMBA</b>	

RENFORCEMENT

CARDIO

BIEN-ÊTRE

TOUS LES COURS SONT SUR RÉSERVATION

[www.energieforme.net](http://www.energieforme.net)

# Descriptifs cours collectifs 1/2

## Stretching

Cours, permettant une décontraction, un assouplissement et étirement des muscles.

---

## Pilates

Méthode de renforcement musculaire qui sollicite les muscles profonds et locaux, permettant une amélioration de la posture et l'amplitude du mouvement nécessaire au quotidien.

---

## Body & Mind

un entrainement complet et dynamique qui associe des exercices de Yoga, de pilates et de stretching.

---

## Abdos Fessiers

Renforcement musculaire des abdominaux et des fessiers.

---

## Abdos Taille

Exercices visant à renforcer et réduire le tour de taille.

---

## Body Barre

Cours de renforcement musculaire fondé sur l'utilisation d'une barre et de poids, permettant de sécher, de tonifier et de raffermir le corps en général.

---

## Body Sculpt

Cours de Renforcement musculaire et de tonification de votre corps avec utilisation du petit matériel (bâton, élastique, step et haltères).

---

## Cuisses Abdos Fessiers

Renforcement musculaire des Fessiers, Abdominaux et Cuisses.

# Descriptifs cours collectifs 2/2

## Circuit Minceur

Combinaison d'exercices alternant travail cardiovasculaire et renforcement musculaire

---

## Fit Boxing

alliance parfaite entre le fitness et la boxe.  
Enchaînez les coups droits, uppercuts et crochets, mais aussi coups de pieds, de genoux, et de coudes associés à des mouvements d'aérobic classiques, le tout sur des rythmes ambiants.

---

## Cross Boxing

Mélange entre le Fit Boxing et le Cross Training. Résultats garantis !!

---

## Step

Cours cardio-vasculaire nécessitant la coordination des membres supérieurs et inférieurs, à tendance chorégraphique sur une « marche ».

---

## Cardio Attack

Cours simple, athlétique, intensif conçu pour s'adapter à tous les niveaux de pratiquants. Entraînement complet et unique, structuré autour de mouvements sportifs inspirés par l'athlétisme, le basket ou le patinage.

---

## Zumba

La Zumba est un cours de danse-gym qui incorpore la musique et les mouvements de danses latines créant ainsi un système d'entraînement dynamique.

---

## Biking

Cours de cyclisme en salle encadré par un coach dans une ambiance musicale et lumineuse. Idéal pour tonifier les muscles ou brûler des calories.

---

## Cross Training

Entraînement en petit groupe alliant à la fois des exercices cardio et de tonification musculaire. Esprit d'équipe, motivation et intensité sont de rigueur !

# Mémo pour bien commencer

## **VOUS MUNIR**

- un cadenas
- une serviette
- une bouteille d'eau
- une paire de chaussure de sport

## **RENDEZ-VOUS BILAN**

- il est conseillé de prendre un rendez vous avec un coach afin d'établir un programme & faire la première séance avec vous.
- à votre disposition une équipe de coachs diplômés pour des séances privées sur rendez vous

## **PARRAINAGE**

- vous souhaitez faire découvrir votre club à l'un de vos proches, nous vous offrons **une invitation** pour une séance découverte fitness, et **Gagnez** pour chaque inscription un **chèque de 25€** à remettre sur votre banque.

## **FORFAIT SLIM SONIC**

### ***Nouvelle solution minceur technologie Suisse***

- une taille en moins en 6 jours (*séance de 40min*)
- une ceinture munie de la technologie de précision Suisse aux normes médicales permet, en bougeant de déstocker les graisses du ventre, des cuisses, des fesses, des bras, de la culotte de cheval.  
*Renseignements à l'accueil.*

## **NOS PARTENAIRES**

- institut BIO TY ZEN, Herblay
- Nike Factory, Herblay
- Aurélien ROSCINI VITALI - *Ostéopathe S.O. - soigneur sportif*
- Kris forme, Herblay.

Tél. : 01 75 40 79 95

e-mail : [herblay@energieforme.net](mailto:herblay@energieforme.net)

# Suivez-nous sur les réseaux sociaux



energieformeherblay



Energie Forme Herblay

**Retrouvez :**

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

**ÉNERGIE FORME**

ÉNERGIE  
FORME

Énergie Forme France

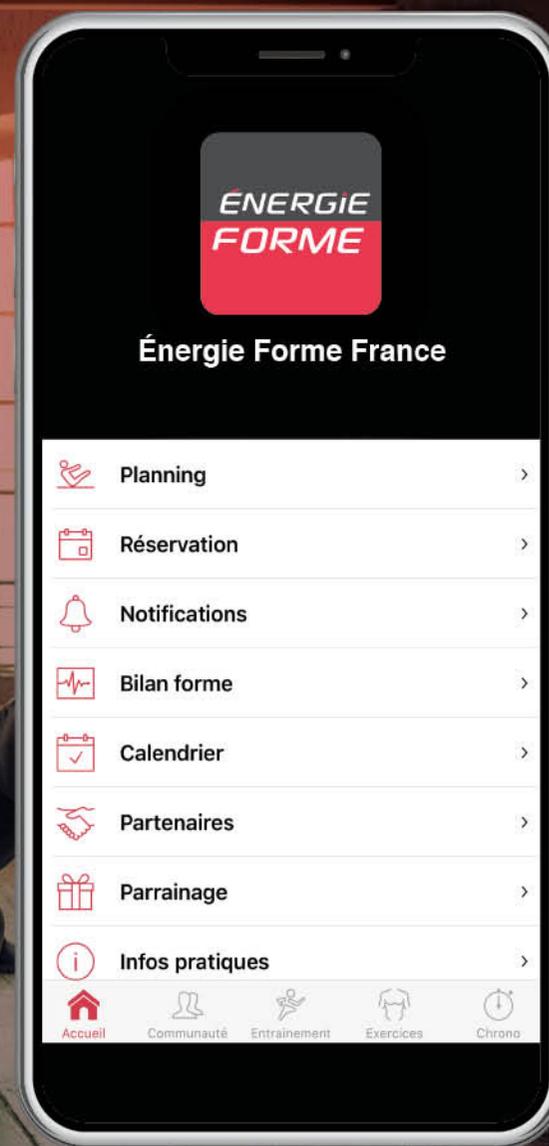
- ✓ Planning
- ✓ Réservation de cours
- ✓ Séances d'entraînement
- ✓ News du club

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**

*puis 5€ par mois*

*0 calorie, 0 sucres*

**5 PARFUMS**

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



# 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€**