

| Lundi                                      | Mardi                                       | Mercredi                            | Jeudi   | Vendredi                             | Samedi                          | Dimanche                               |
|--|---|-------------------------------------|---|--------------------------------------|---------------------------------|--|
| 9h30 - 10h15<br>Cuis. Abd .Fessiers        | 10h00 – 10h45<br><b>TABATA</b>              | 9h30 – 10h15<br>Cuis. Abd. Fessiers | 10h00 – 10h45<br><b>Body Sculpt</b>                 | 9h30 – 10h15<br><b>Body Pump</b>     | 9h30 – 10h30<br>Yoga            | 9h30 -10h15<br>Cuis. Abd .Fessiers     |
| 10h15 – 11h00<br>Circuit Training          | 10h45 – 11h30<br>Postural Gym               | 10h15 – 11h00<br><b>TRX</b>         | 10h45 – 11h00<br>Stretching                         | 10h15 – 11h00<br>Cuis. Abd. Fessiers | 10h30 – 11h30<br><b>Bike</b>    | 10h15 – 11h00<br><b>Body Pump</b>      |
| 12h30 – 13h15<br><b>TRX</b>                | 12h30 – 13h15<br>Cui. Abd. Fessiers         | 12h30 – 13h15<br>Circuit Training   | 12h30 – 13h15<br><b>Body Attack</b>                 | 12h30 – 13h15<br><b>RPM</b>          | 10h30 – 11h30<br><b>ZUMBA</b>   | 11h00 – 12h00<br><b>Body Challenge</b> |
|  |   |                                     |   |                                      | 11h30 – 12h30<br>Power training | 12h00 – 12h30<br>Stretching            |
| 18h00 – 18h30<br><b>Abdos Fessiers</b>     | 18h00 – 18h30<br>Cuisses Fessiers           | 18h00 – 19h00<br><b>Body Pump</b>   | 18h00 – 18h30<br><b>Abdos Fessiers</b>              | 18h30 – 19h00<br><b>Body Sculpt</b>  |                                 |  |
| 18h30 – 19h30<br><b>Body Pump</b>          | 18h30 – 19h15<br>Circuit Training           | 19h00 – 20h00<br><b>Body Attack</b> | 18h30 – 19h30<br><b>Body Challenge</b>              | 19h00 – 20h00<br><b>Body Combat</b>  |                                 |  |
| <b>NEW</b><br>19h30 – 20h30<br>Lady Boxing | 19h15 – 20h15<br><b>RPM</b>                 | 20h00 – 21h00<br>Yoga               | <b>NEW</b><br>19h30 – 20h30<br><b>BOXE TRAINING</b> | 20h00 – 21h00<br><b>RPM</b>          |                                 |  |
| 19h30 – 20h30<br><b>Bike</b>               | <b>NEW</b><br>19h15 – 20h15<br><b>ZUMBA</b> |                                     | 19h30– 20h30<br><b>Bike</b>                         |                                      |                                 |  |

## Planning kremlin à partir du 06 Septembre 2021

*Durant le mois de septembre, ce planning sera susceptible d'être modifié selon les demandes et affluence des cours*

Horaires d'ouverture du club :  
**lundi** au **vendredi** de 8h00 à 22h00  
**Samedi** de 9h00 à 19h00  
**Dimanche** de 9h00 à 16h00

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

Energie Forme kremlin Bicêtre

