

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30 – 10h15 Body Sculpt	9h30 – 10h30 Body Barre	9h30 – 10h15 Fit Boxing	9h30 – 10h30 Body Sculpt	9h30 – 10h30 Body Barre	9h30 – 10h30 Body Barre
10h20 – 10h50 Abdos Taille	10h35– 11h15 Circuit minceur	10h20 – 11h00 Cuisses.Abdos Fessiers	10h30 – 11h30 YOGA	10h35 – 11h15 Stretching	10h30– 11h15 Cuisses.Abdos .Fessiers
10h50 – 11h30 Stretching					11H15– 12h00 Fit Boxing
12h15 – 13h00 Functional training					
18h30 – 19h00 Abdos Fessiers	18h30 – 19H15 Fit Boxing	18h00 – 19h00 YOGA	18h30 – 19h00 Abdos Fessiers	18h30– 19h15 Fit Boxing	15h15 – 16h00 Functional training <i>INITIATION</i>
19h15 – 20h15 Body Barre	19h30 – 20h15 Body Sculpt renf.cardio	19h00 – 20h00 Body Barre	19h15 – 20h00 Body Sculpt	19h20 – 20H15 Circuit minceur	
19h15 – 20h00 Functional training	19h15 – 20h00 Functional training	19h00– 19h45 Functional training	19h15– 20h00 Functional training		
20h15 – 21h00 Functional training	20h15– 21h00 Functional training	20h00– 20h30 Abdos Fessiers	20h15– 21h00 Functional training		
20h30 – 21h30 Zumba			20h15 – 21h00 Zumba		

Tous les cours sont sur réservation

-www.energieforme.net ou via
l'application ENERGIEFORME FRANCE

INITIATION MUSCULATION

-groupe de 4 adhérents maximum
-inscription à l'accueil du club

Mercredi

11H00-12h00
Haut du corps

Samedi

16H15-17H15
Renforcement
Musculaire

Dimanche

11H00-12H00
Cuisses/Fessiers

COURS COACHES EN GROUPE

CUISSES-ABDOS-FESSIERS

(45MN) (tous niveaux).

Renforcement musculaire des Fessiers, Abdominaux et Cuisses.

ABDOS-FESSIERS (30MN) (tous niveaux).

Renforcement musculaire des abdominaux et des fessiers.

ABDOS-TAILLE (30MN) (tous niveaux).

Renforcement musculaire des abdominaux et de la taille.

BODY-BARRE (45MN ou 60 MN) (tous niveaux).

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

BODYSCULPT (45MN) (tous niveaux).

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

FUNCTIONAL TRAINING

(45MN) (niveau intermédiaire)/ INITIATION = débutant

Méthode d'entraînement regroupant à la fois des exercices cardio et de tonification sous forme de circuit

Très complet il est basé sur le développement de 10 qualités, l'agilité, l'équilibre, la vitesse, la puissance, la précision, la résistance, la coordination, la flexibilité, la force et le cardio.

FIT BOXING (45MN) (tous niveaux).

Une alliance parfaite entre le fitness et la boxe. Extrêmement complet le fit boxing vous permettra de travailler l'ensemble du corps.

INITIATION MUSCULATION

- Groupe de 4 adhérents maximum
- Prise de connaissance des appareils
- Comment effectuer les mouvements
- Travail sur le renforcement musculaire

CIRCUIT MINCEUR (45MN)

(tous niveaux).

Entraînement adapté de tonicité et minceur qui consiste à passer d'un poste de travail à un autre en effectuant un circuit dans un temps donné, combinant un travail musculaire et cardio-vasculaire efficace.

STRETCHING (30MN) (tous niveaux).

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

YOGA VINYASA (60MN) (tous niveaux).

C'est un yoga dynamique dans lequel on enchaîne de manière fluide différentes séries de postures pour renforcer notre corps et le sculpter de façon longiligne. Chaque mouvement est associé à la respiration et en devenant conscient de son souffle, on ressort de la séance apaisé et libéré

STEP (45MN) (tous niveaux).

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

FIT BOXING (45MN) (tous niveaux).

Une alliance parfaite entre le fitness et la boxe. Extrêmement complet le fit boxing vous permettra de travailler l'ensemble du corps.

ZUMBA (45 MN à 60MN) (tous niveaux).

La Zumba est un programme d'entraînement physique combinant des éléments d'aérobic et de danse. Les chorégraphies s'inspirent principalement des [danses latines](#) (salsa, merengue, cumbia, reggaeton, kuduro...),



SANNOIS

Ouvert 7 jours sur 7

1000 M2

-CARDIO-TRAINING

-MUSCULATION

-FITNESS

Du Lundi au vendredi : 7h00-22h00

Samedi : 9h00-18h00

Dimanche : 9h00-17h00

94, boulevard GAMBETTA

95110 SANNOIS.

Tél : 01.30.25.98.30

sannois@energieforme.net

Retrouvez-nous sur les réseaux



Suivez-nous sur les réseaux sociaux



energieformesannois



Energie Forme Sannois

Retrouvez :

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

ÉNERGIE FORME

OFFRE PARRAINAGE

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

RECEVEZ UN CHÈQUE DE 25€

ÉNERGIE
FORME

Énergie Forme France

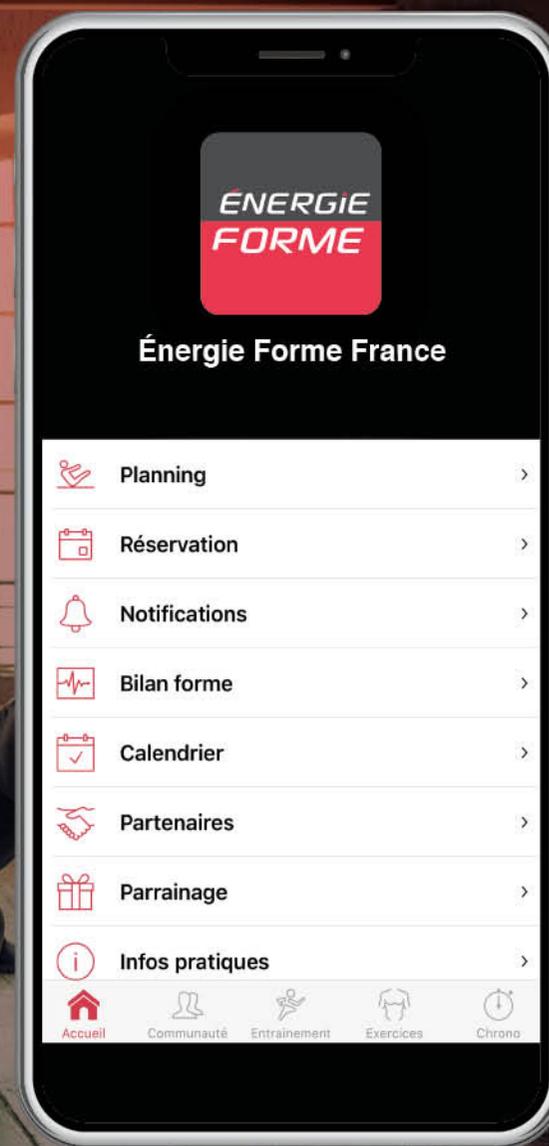
- ✓ Planning
- ✓ Réservation de cours
- ✓ Séances d'entraînement
- ✓ News du club

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



ÉNERGIE FORME

Serviette et paire de chaussures

Propres réservés à la salle sont



OBLIGATOIRE

pour accéder au club