

COURS COLLECTIFS

ENERGY ZONE

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

10h00
Cours
variable

Dimanche

9h30
Cycling

9h00

Pilates

Cross Training

Body Pump

10h00

Energy'Dance

Pilates

C.A.F.
Cuisses Abdos Fessiers

Body Pump

12h15

Pound
midi actif

Total Abdos

Cross Training

Cycling

14h00

Gym Douce

Gym Douce

15h00

Kids'Energy
enfants de 5 à 11 ans

17h00

Energy'Dance

Pilates

17h15

Total Abdos

18h00

Body Pump

C.A.F.
Cuisses Abdos Fessiers

Cross Training

C.A.F.
Cuisses Abdos Fessiers

Pound

18h15

Cycling

Cycling
période hivernale

Cycling

19h00

Cross Training

Body Attack

Body Pump

Yoga

19h15

Cycling
période hivernale

Cycling

Cycling

Planning jusqu'au 01.06.2025 le cours a lieu dès 3 participants.
Energy Zone se réserve le droit de modifier à tout moment le planning.
Le cours aléatoire du samedi matin est à découvrir sur votre application mobile.
Réservation obligatoire via l'application. Durée du cours 45' - Total abdos 30'

EnergyZone
FITNESS