

PLANNING COURS COLLECTIFS



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
09h00	<i>Pilates</i>	<i>Cross Training</i>	LES MILLS BODYPUMP			SAMEDI
10h00	<i>Energy' Dance</i>		<i>Pilates</i>	<i>C.A.F.</i> cuisses abdos fessiers	LES MILLS BODYPUMP	10h00 Cours aléatoire*
- -						
12h15	<i>Pound</i>	<i>Total Abdos</i>	<i>Cross Training</i>		<i>Cycling</i>	DIMANCHE
14h00		<i>Gym Douce</i>		<i>Gym Douce</i>		09h30 <i>Cycling</i>
15h00			<i>Energy Kids</i> 5ans - 11ans			
17h00		<i>Energy' Dance</i>		<i>Pilates</i>		
17h15			<i>Total Abdos</i>			
18h00	LES MILLS BODYPUMP	<i>C.A.F.</i> cuisses abdos fessiers	<i>Cross Training</i>	<i>C.A.F.</i> cuisses abdos fessiers	<i>Pound</i>	
18h15	<i>Cycling</i>		<i>Cycling</i>			
19h00	<i>Cross Training</i>	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYPUMP	<i>Yoga</i>		
19h15		<i>Cycling</i>		<i>Cycling</i>		

Planning jusqu'au 13.07.2025 le cours a lieu dès 3 participants.

Energy Zone se réserve le droit de modifier à tout moment le planning. Durée du cours 45' - Total abdos 30'

*Le cours aléatoire du samedi matin est à découvrir sur votre application mobile.

Réservation obligatoire via l'application.

www.energy-zone.ch