

PLANNING COURS COLLECTIFS



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

Planning jusqu'au 05.10.25 / 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