

## BIEN-ETRE

### Stretching

(30 mins - Tous niveaux)

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

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

### Abdos Fessiers

(30 mins - Tous niveaux)

Renforcement musculaire des abdominaux et des fessiers.

### Cuisses Abdos Fessiers

(45 mins - Tous niveaux)

Renforcement musculaire des Fessiers, Abdominaux et Cuisses.

### Circuit Training

(30 à 45 mins - Tous niveaux)

Combinaison d'exercices faisant travailler différentes parties du corps.



(30 à 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.

## CARDIO



(45 à 60 mn)

Cours d'interval training à forte sollicitation cardio-vasculaire fondé sur l'usage exclusif d'un vélo statique, appelé « le Calorie Killer » !



(30 à 45 mins - Tous niveaux)

Cours cardio-vasculaire inspirée par différents sports, l'objectif est de développer l'endurance, la résistance et la force physique.



(30 mins)

Exercice à forte intensité suivi de cours de vélo-indeoor à haute intensité en intervalle training. L'entraînement dure 30 minutes et vous aide à brûler environ 700 calories)

# ÉNERGIE FORME

## 3 ESPACES

- Cardio-Training
- Musculation
- Cours collectifs

## Ouvert 7j/7

Du lundi au vendredi  
de 8h00 à 22h00,

Samedi de 9h00 à 18h00

Dimanche de 9h00 à 13h00

facebook

energie forme asnieres

















**Rejoignez-nous !!!**

Tour d'Asnières  
4 avenue Laurent Cély  
92600 ASNIÈRES-sur-Seine

☎ **01 47 90 40 99**

asnieres@energieforme.net

# PLANNING DES COURS COLLECTIFS - à partir du 27 août 2018

	Lundi 8h00 - 22h00	Mardi 8h00 - 22h00	Mercredi 8h00 - 22h00	Jeudi 8h00 - 22h00	Vendredi 8h00 - 22h00	Samedi 9h00 - 18h00	Dimanche 9h00 - 13h00
MATIN						9h30 - 10h00 <b>Cuisses Abdos Fessiers</b>	
						10h00 - 11h00 	10h30 - 11h30 
						11h15 - 12h00 	11h45 - 12h30 
MIDI	12h15 - 12h45 <b>Abdos Fessiers</b>	12h15 - 13h00 	12h15 - 13h15 <b>CircuitTraining</b>	12h15 - 13h00 	12h15 - 13h00 		
	12h45 - 13h30 	13h00 - 13h30 <b>Cuisses Fessiers</b>		13h00 - 13h30 <b>Abdos Fessiers</b>	13h00 - 13h30 <b>CircuitTraining</b>		
APRÈS-MIDI	18h00 - 18h45 	18h00 - 18h45 <b>Cuisses Abdos Fessiers</b>	18h15 - 19h00 	18h00 - 18h15 <b>Abdos Flash</b>	18h00 - 18h45 		
	18h45 - 19h30 	18h45 - 19h30 <b>CircuitTraining</b>	19h15 - 20h00 <b>CircuitTraining</b>	18h15 - 18h45 <b>Cuisses Fessiers</b>	19h00 - 19h45 		
	19h45 - 20h30 <b>CircuitTraining</b>	19h30 - 20h00 	20h00 - 20h15 <b>Abdos Flash</b>	18h45 - 19h45 	20h00 - 20h30 <b>Abdos Fessiers</b>		
	20h30 - 21h00 <b>Abdos Fessiers</b>	20h15 - 20h45 <b>Abdos Gainage</b>	20h15 - 20h45 <b>Cuisses Fessiers</b>	19h45 - 20h30 			
				20h30 - 21h00 <b>Stretching</b>			

Horaires, news et infos de dernières minutes sur l'application



disponible sur

