

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	10h00 – 10h45 Culture Physique	10h00 – 11h00 Yoga	10h00 – 11h00 Body Pump	10h15 – 11h00 Circuit Training	9h30 – 10h15 Body Pump	
10h45 – 11h45 Body Balance	11h00 – 11h45 Stretching	11h00 – 11h45 Cuis. Abd. Fessiers	11h15 – 12h00 Stretching	11h45 – 12h30 Body Balance	10h30 – 11h15 Cardio danse	10h00 – 11h00 Body Pump
12h15 – 13h15 Body Pump	12h30 – 13h15 RPM	12h30 – 13h15 Fit Boxing	12h30 – 13h15 Circuit Training	12h30 – 13h15 Body Pump	11h15 – 12h00 RPM	11h15 – 11h45 Cuis. Abd. Fessiers
					12h00 – 12h45 Pilates	11h45 – 12h45 RPM
					14h00 – 14h45 Fit Boxing	
18h30 – 19h15 ZUMBA	18h30 – 19h15 Circuit Training	18h30 – 19h15 STEP	18h30 – 19h15 Pilates	18h30 – 19h15 Fit Boxing		
19h15 – 20h15 Yoga	19h15 – 20h15 RPM	19h00 – 20h00 RPM		18h30 – 19h15 RPM		
19h15 – 20h15 RPM	19h30 – 20h15 Cardio danse	19h30 – 20h15 Stretching	19h15 – 20h15 Body Pump	19h15 – 20h15 Yoga		
20h15 – 21h00 Body Pump	20h15 – 20h45 Cuis. Abd. Fessiers		20h15 – 21h15 Cross Training			

Du lundi au vendredi de 7h00 à 22h00

Samedi de 9h00 à 18h00

Dimanche de 9h00 à 17h00

TOUS LES COURS SONT SUR RÉSERVATION

www.energieforme.net

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10h00 – 10h45 Culture Physique	10h00 – 11h00 Yoga	10h00 – 11h00 Body Pump		9h30 – 10h15 Body Pump		
11h00 – 11h45 Stretching	11h00 – 11h45 Cuis. Abd. Fessiers	11h15 – 12h00 Stretching		10h30 – 11h15 Circuit Training	10h00 – 11h00 Body Pump	
12h15 – 13h15 Body Pump	12h30 – 13h15 RPM	12h30 – 13h15 Fit Boxing	12h30 – 13h15 Circuit Training		11h15 – 12h00 RPM	11h15 – 11h45 Cuis. Abd. Fessiers
					12h00 – 12h45 Pilates	11h45 – 12h45 RPM
					14h00 – 14h45 Fit Boxing	
18h30 – 19h15 ZUMBA	18h30 – 19h15 Circuit Training	18h30 – 19h15 STEP	18h30 – 19h15 Pilates			
19h15 – 20h15 Yoga	19h15 – 20h15 RPM					
19h15 – 20h15 RPM	19h30 – 20h15 Cardio danse	19h30 – 20h15 Stretching	19h15 – 20h15 Body Pump			
20h15 – 21h00 Body Pump	20h15 – 20h45 Cuis. Abd. Fessiers					

Du lundi au vendredi de 7h00 à 22h00

Samedi de 9h00 à 18h00

Dimanche de 9h00 à 17h00

TOUS LES COURS SONT SUR RÉSERVATION

www.energieforme.net

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10h00 – 10h45 Culture Physique	10h00 – 11h00 Yoga	10h00 – 11h00 Body Pump	10h15 – 11h00 Circuit Training	9h30 – 10h15 Body Pump		
11h00 – 11h45 Stretching	11h00 – 11h45 Cuis. Abd. Fessiers	11h15 – 12h00 Stretching	11h45 – 12h30 Pilates	10h30 – 11h15 Circuit Training	10h00 – 11h00 Body Pump	
12h15 – 13h15 Body Pump	12h30 – 13h15 RPM	12h30 – 13h15 Fit Boxing	12h30 – 13h15 Circuit Training	12h30 – 13h15 Body Pump	11h15 – 12h00 RPM	11h15 – 11h45 Cuis. Abd. Fessiers
					12h00 – 12h45 Pilates	11h45 – 12h45 RPM
					14h00 – 14h45 Fit Boxing	
18h30 – 19h15 ZUMBA	18h30 – 19h15 Circuit Training	18h30 – 19h15 STEP	18h30 – 19h15 Pilates			
19h15 – 20h15 Yoga	19h15 – 20h15 RPM			18h30 – 19h15 RPM		
19h15 – 20h15 RPM		19h30 – 20h15 Stretching	19h15 – 20h15 Body Pump	19h15 – 20h15 Yoga		
20h15 – 21h00 Body Pump	20h15 – 20h45 Cuis. Abd. Fessiers					

Du lundi au vendredi de 7h00 à 22h00

Samedi de 9h00 à 18h00

Dimanche de 9h00 à 17h00

TOUS LES COURS SONT SUR RÉSERVATION

www.energieforme.net

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10h00 – 10h45 Culture Physique	10h00 – 11h00 Yoga	10h00 – 11h00 Body Pump	10h15 – 11h00 Circuit Training	9h30 – 10h15 Body Pump		
11h00 – 11h45 Stretching	11h00 – 11h45 Cuis. Abd. Fessiers	11h15 – 12h00 Stretching	11h45 – 12h30 Pilates	10h30 – 11h15 Circuit Training	10h00 – 11h00 Body Pump	
12h15 – 13h15 Body Pump	12h30 – 13h15 RPM	12h30 – 13h15 Fit Boxing	12h30 – 13h15 Circuit Training	12h30 – 13h15 Body Pump	11h15 – 12h00 RPM	11h15 – 11h45 Cuis. Abd. Fessiers
					12h00 – 12h45 Pilates	11h45 – 12h45 RPM
					14h00 – 14h45 Fit Boxing	
18h30 – 19h15 ZUMBA	18h30 – 19h15 Circuit Training		18h30 – 19h15 Pilates			
19h15 – 20h15 Yoga	19h15 – 20h15 RPM	19h00 – 20h00 RPM	19h15 – 19h45 Power Biking	18h30 – 19h15 RPM		
19h15 – 20h15 RPM			19h15 – 20h15 Body Pump	19h15 – 20h15 Yoga		
		20h15 – 20h45 Cuis. Abd. Fessiers				

Du lundi au vendredi de 7h00 à 22h00

Samedi de 9h00 à 18h00

Dimanche de 9h00 à 17h00

TOUS LES COURS SONT SUR RÉSERVATION

www.energieforme.net

Descriptifs cours **LesMILLS**

LesMILLS
RPM

LesMILLS
BODYBALANCE

LesMILLS
BODYCOMBAT

LesMILLS
BODYATTACK

LesMILLS
BODYPUMP

Entraînement en studio inspiré du cyclisme. Vous pédalez sur des musiques motivantes pour parcourir l'équivalent de 20 à 25 kms sur parcours varié, en contrôlant votre intensité de travail.

Moyenne de calories brûlées : 620

Bénéfices : Amélioration du système cardiovasculaire, dépense de calories, tonifie les jambes, fesses et hanches. Votre corps va libérer un shoot d'endorphine, ce qui vous fera vous sentir dans une forme fantastique !

Véritable entraînement à part entière- ment inspiré des postures de Yoga, Tai Chi et Pilate. Ce cours développe la force, la mobilité et l'équilibre. Un véritable cocktail de bien être.

Bénéfices : Amélioration de votre soupless et des amplitudes dans vos mouvements, augmentation de la force du centre de votre corps. Diminution importante des problèmes et douleurs de dos. Réduction du stress et une sensation de bien-être, de sérénité.

Entraînement inspiré des arts martiaux. Le Body Combat est un véritable défouloir !!

Moyenne de calories brûlées : 540

Bénéfices : Améliorer le fonctionnement de votre cœur et réduire le risque de maladie cardiovasculaire. Tonifier et sculpter les muscles principaux de votre corps. Brûler des calories et améliorer votre agilité ainsi que votre coordination.

Entraînement cardio, inspiré de nombreux sports. Objectif ; Développer votre endurance et votre force. Sous forme d'interval training vous combinerez des mouvements aérobiques athlétiques et des exercices de renforcement et de stabilisation.

Moyenne de calories brûlées : 735

Bénéfices : Amélioration de l'agilité, la coordination, la force et l'endurance, ainsi que la capacité cardiovasculaire.

C'est le bon moyen le plus rapide pour sculpter son corps et brûler des graisses. C'est un cours de renforcement musculaire avec poids additionnels qui s'adapte parfaitement à tout le monde. C'est le programme idéal pour les hommes et les femmes qui veulent ajouter du travail musculaire à leur entraînement cardio.

Moyenne de calories brûlées : 600

Bénéfices : Amélioration très nette de ma forme et de ma condition physique générale. une tonification de mon corps et une meilleure définition. Une amélioration de ma densité musculaire (essentiel dans la lutte contre l'ostéoporose).

Descriptifs cours collectifs

Step

Cours cardiovasculaire visant à griller des calories et à améliorer la coordination générale en executant une chorégraphie sur une marche.

Circuit Training

Circuit constitué de différents exercices visant à améliorer la condition physique et brûler des calories.

Lady Forme

Circuit coaché avec utilisation des machines de musculation en salle mezzanine.

Culture Physique

Cours de renforcement général avec ou sans matériel, on sculpte son corps.

FIT BOXING

Cours de boxe ludique, on travaille avec pieds et poings sur mannequin.

Cardio Danse

Un cours cardio qui vous initie aux joies de la danse.

Cuis. Abd. Fess.

Cours ciblé sur le travail de la sangle abdominale et des fessiers ainsi que les cuisses.
Que du bonheur!!!

Stretching

Cours sur des musiques douces permettant de rétablir l'élasticité musculaire au fur et à mesure et d'améliorer la souplesse générale



Une technologie avancée
à la portée de tous

Peu importe votre niveau,
votre âge ou vos envies,
eGym s'adapte à vos objectifs

- *Perte de poids,*
- *Remise en forme,*
- *Prise de masse,*
- *Rééducation*



Renseignement à l'accueil de votre club

ÉNERGIEFORME

Suivez-nous sur les réseaux sociaux



energieformepontoise



Energie Forme Pontoise

Retrouvez :

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

**ÉNERGIE
FORME**

Énergie Forme France

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

TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION

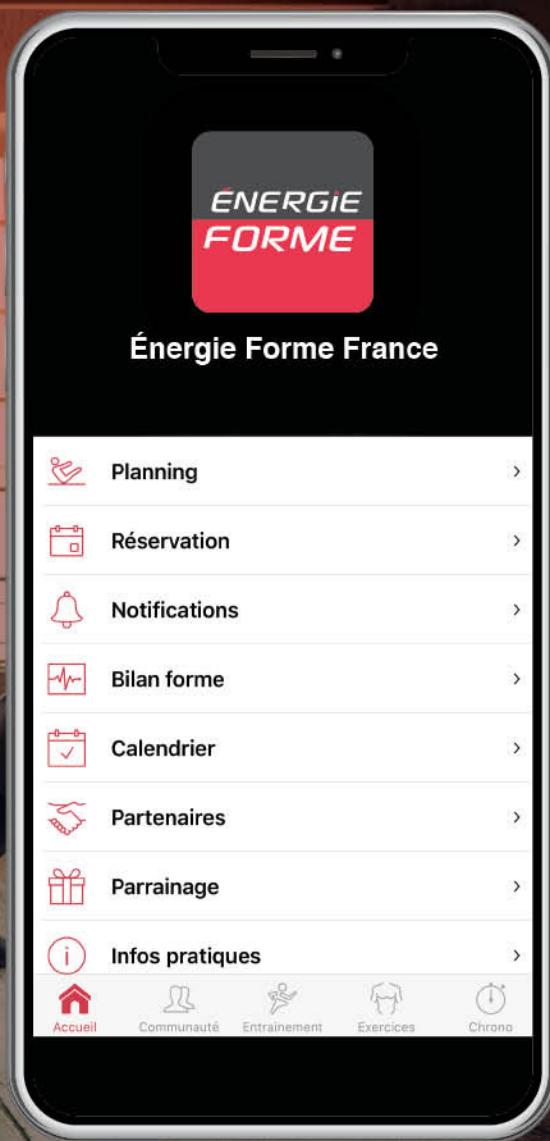


Disponible sur
App Store



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



OFFRE PARRAINAGE

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

RECEVEZ UN CHÈQUE DE 25€

ESPACE AQUATIQUE

Les tenues **AUTORISÉES**



Maillot de bain
1 pièce



Maillot de bain
2 pièces



Slip de bain

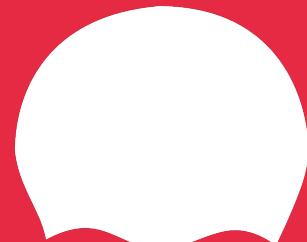


Boxer de bain

NON-AUTORISÉES

String, Paréo, robe-maillot, jupe-maillot, short de bain, board short, sous-vêtements, combinaisons et assimilés.

Les vêtements de bain amples et/ou recouvrant le corps dans sa totalité sont **strictement interdits**.



Serviette et paire de chaussures
Propres réservés à la salle sont



OBLIGATOIRE
pour accéder au club