

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

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](http://www.energieforme.net)

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

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](http://www.energieforme.net)

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

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](http://www.energieforme.net)

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

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](http://www.energieforme.net)



# Descriptifs cours **LES MILLS**

## **LES MILLS** **RPM**

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 !

## **LES MILLS** **BODYBALANCE**

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 souplesse 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.

## **LES MILLS** **BODYCOMBAT**

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.

## **LES MILLS** **BODYATTACK**

Entraînement cardio, inspiré de nombreux sports. Objectif ; Développer votre endurance et votre force. Sous forme d'interval training vous combinerez des mouvements aéro- biques 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.

## **LES MILLS** **BODYPUMP**

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 exécutant 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*



**ÉNERGIE FORME**



# 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

Énergie Forme France

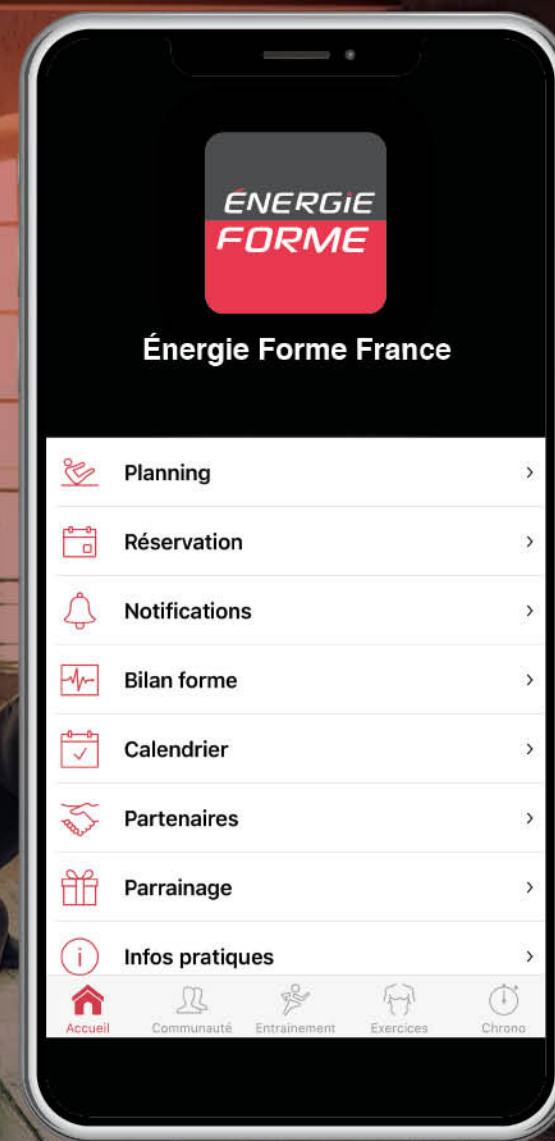
- ✓ Planning
- ✓ Réservation de cours
- ✓ Séances d'entraînement
- ✓ News du club

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



**ÉNERGIE FORME**

# OFFRE PARRAINAGE

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

**RECEVEZ UN CHÈQUE DE 25€**



# ESPACE AQUATIQUE

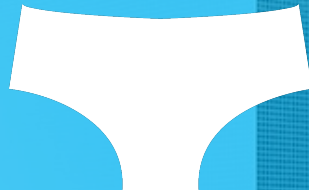
## Les tenues **AUTORISÉES**



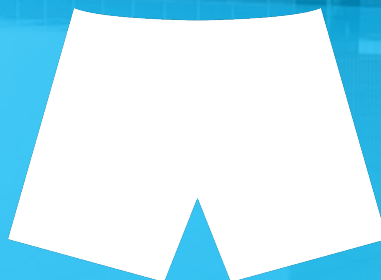
Maillot de bain  
1 pièce



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