

PLANNING DES COURS ENERGYM 2025/ 2026

A partir du 8 septembre 2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9H30 - 10H15 GYM	9H15 - 10H PUMP	9H15 - 10H10 YOGA	9H30 - 10H15 TOTAL BODY	9H30 - 10H15 PILATES	9H30 - 10H15 GYM
10H15 - 11H STRETCHING	10H15 - 11H GYM DOUCE	10H30 - 11H15 EVEIL 4-5 ANS		10H15 - 11H GYM EXTRA DOUCE	10H15 - 11H PILATES
		11h15 - 12h00 INITIATION 5-7 ANS			
12H20 - 13H FITNESS	12H20 - 13H PILATES	12H20 - 13H10 YOGA	12H20 - 13H TOTAL BODY	12H20 - 13H PILATES	
		13H30 - 14H30 DANSE 7-9 ANS			
		14H30- 15H30 DANSE 9-12 ANS			
		15H30 - 16H30 GYM 7-12 ANS			
		16H30 - 17H30 DANSE 13-17 ANS			
17H30 - 18H15 GYM	17H30 - 18H15 STRETCHING	17H45 - 18H30 PILATES	17H30 - 18H15 TOTAL BODY	17H30 - 18H15 FIT'KIDS	
18H25 - 19H10 FIT'FIGHT	18H25 - 19H10 STEP	18H30 - 19H15 PILATES	18H25 - 19H10 AERODANCE	18H15 - 19H15 FIT'ADOS	
19H15 - 20H PILATES	19H20 - 20H20 DANSE ADULTES	19H15 - 20H TOTAL BODY	19H20 - 20H10 YOGA		