

# PLANNING DES ACTIVITÉS COLLECTIVES

## LUNDI

09H30  **LES MILLS RPM**

10H30  **LES MILLS BODYBALANCE**

12H30  **LES MILLS BODYATTACK**

17H30  **ENERGY FITNESS STEP**

18H30  **ZUMBA FITNESS**

19H45  **LES MILLS BODY PUMP**

20H15  **LES MILLS SPRINT**

## MARDI

09H15  **ENERGY FITNESS GYM**

10H00  **ZUMBA FITNESS**

10H30  **LES MILLS RPM**

12H30  **LES MILLS BODYPUMP**

17H30  **LES MILLS SPRINT**

18H00  **LES MILLS BODYBALANCE**

18H30  **LES MILLS BODYCOMBAT**

19H45  **LES MILLS BODYJAM**

## MERCREDI

12H30  **ENERGY FITNESS STEP**

12H30  **LES MILLS RPM**

17H00  **CAF ENERGY FITNESS**

17H35  **ZUMBA FITNESS**

18H00  **LES MILLS SPRINT**

18H30  **LES MILLS BODYPUMP**

19H45  **LES MILLS BODYCOMBAT**

## JEUDI

09H30  **ENERGY FITNESS GYM**

10H15  **ENERGY FITNESS STRETCH**

12H30  **ENERGY FITNESS CAF**

17H30  **LES MILLS JAM**

18H00  **LES MILLS BODYPUMP**

18H30  **LES MILLS BODYATTACK**

19H45  **LES MILLS BODYBALANCE**

## VENDREDI

09H30  **LES MILLS BODYPUMP**

10H30  **LES MILLS BODYBALANCE**

12H30  **LES MILLS BODYCOMBAT**

17H30  **ENERGY FITNESS CAF**

18H30  **LES MILLS BODY JAM**

19H30  **LES MILLS RPM**

19H45  **ENERGY FITNESS STEP**

## SAMEDI

### Semaine 1

09H45  **LES MILLS BODYPUMP**

11H00  **LES MILLS BODYBALANCE**

12H00  **LES MILLS BODYATTACK**

## SAMEDI

### Semaine 2

09H45  **LES MILLS BODYPUMP**

11H00  **LES MILLS RPM**

12H00  **LES MILLS BODYATTACK**

### HORAIRES D OUVERTURE

Du Lundi au Dimanche :

**06h00 - 23h00**  
**ACCES LIBRE**

### HORAIRE D ACCUEIL

Du Lundi au Vendredi :

**09h00 - 21h00**

Samedi :

**09h30 - 17h00**

# ENERGY FITNESS

Vivez la nouveauté !

# LEXIQUE DES COURS COLLECTIFS



Pour toutes les personnes qui souhaitent s'affiner, se tonifier et se remettre en forme rapidement ! En faisant un grand nombre de répétitions avec des poids légers à moyens, BODYPUMP constitue un entraînement complet du corps. Vous brûlerez jusqu'à 540 calories par cours!



Le RPM™ est le cours sur vélo qui donne un maximum de résultats sans impact sur vos articulations. Sur une musique puissante, prenez la route avec votre coach qui emmènera le peloton sur un parcours jonché de collines à grimper, de sprints et de plats !



Vous vous assouplirez grâce à quelques mouvements simples de yoga qui englobent des éléments de Tai Chi et de Pilates. Vous renforcerez votre corps en entier et quitterez le cours en vous sentant calme et serein.



Le cours de cardio qui vous initie aux joies de la danse, en toute liberté. Un cocktail détonant des derniers mouvements de danse et des tubes du moment pour transpirer en s'éclatant. Des instructeurs funky vous apprennent à bouger avec style, Alors amenez un ami, bougez votre corps et laissez le plaisir de danse s'emparer de vous.



C' est un entraînement à haute intensité (HIIT) permettant d'obtenir des résultats très rapidement. Il comprend des exercices à forte intensité pour travailler dans le dur, suivi de périodes de repos avant le prochain effort. Vous serez récompensé en pulvérisant vos objectifs sportifs et en brûlant des calories pendant des heures après chaque entraînement.



Vivez votre combat vers la forme, grâce aux 740 calories que vous brûlerez ! Ce cours à haute intensité est inspiré des arts martiaux, sans contact et avec des mouvements simples à maîtriser. Libérez-vous du stress, amusez-vous et sentez-vous l'âme d'un guerrier!



C'est un cours de fitness énergisant avec des mouvements qui s'adressent aussi bien aux débutants qu'aux passionnés. Sur fond d'une musique électrisante, le coach™ vous guidera tout au long du cours pour repousser vos limites en brûlant jusqu'à 730 calories !



ZUMBA Faire du sport en s'amusant sur des rythmes latinos ! Pour tonifier votre corps et faire la fête! Accessible à tous.



Activité Fun et cardio vasculaire avec une chorégraphie autour d'un Step. Entraîné par la musique, vous retrouverez un corps tonique !



Cours traditionnel de renforcement musculaire pour tout le corps. C'est un cours accessible à tous qui convient pour une reprise musculaire en douceur



Entraînement à base d'étirement qui augmente la souplesse des muscles et des tendons et prévient des risques de contractures musculaires.



Cours traditionnel de renforcement musculaire localisé sur les parties centrales du corps : Les Cuisses, les Abdos et les Fessiers.

# SESSIONS DE CROSS TRAINING AVEC COACH

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

12H30  
13H30  CROSS TRAINING

12H30  
13H30  CROSS TRAINING

11H00  
12H00  CROSS TRAINING

17H30  
18H30  CROSS TRAINING

18H00  
19H00  CROSS TRAINING

18H00  
19H00  CROSS TRAINING


17H30  
18H30  CROSS TRAINING

19H00  
20H00  CROSS TRAINING

19H30  
20H30  CROSS TRAINING

18H30  
19H30  CROSS TRAINING

19H45  
20H45  CROSS TRAINING

19H45  
20H45  CROSS TRAINING

## HORAIRE D'OUVERTURE

Du Lundi au Dimanche :

**06h00 - 23h00**  
**ACCES LIBRE**

## HORAIRE D'ACCUEIL

Du Lundi au Vendredi :

**09h00 - 21h00**

Samedi :

**09h30 - 17h00**

Energy Fitness - Musculation - Remise en Forme - Cross Training - LESMILLS - Dijon Sud - 03.80.52.73.73 - [www.energyfitness.fr](http://www.energyfitness.fr)

# BIEN PLUS QU'UN ÉNÎÈME PRODUIT FITNESS...