

ENERGYM



NOYELLES GODAULT PLANNING 2011-2012

ENERGYM SE RESERVE LE DROIT DE MODIFIER HORAIRES OU ANIMATEURS EN COURS D'ANNEE

LUNDI

09 h 15 - 10 h 30	LIA et Affin'gym
10 h 30 - 11 h 30	Taïchi, Yoga, Pilates
13 h 00 - 14 h 15	Affin'gym et stretch(1)
14 h 15 - 15 h 30	Affin'gym et stretch (2)
17 h 00 - 17 h 45	Renforc/muscul (**)
17 h 45 - 18 h 30	Zumba
18 h 30 - 19 h 30	LIA – entret/muscul
19 h 30 - 20 h 30	LIA dance

MARDI

09 h 30 - 10 h 15	Step début évolutif (*)
10 h 15 - 11 h 15	Fit'gym
12 h 30 - 13 h 15	Gym tonic
13 h 15 - 14 h 00	Step début évolutif (*)
14 h 15 - 15 h 15	Fit'gym
16 h 45 - 17 h 45	LIA Dance
17 h 45 - 18 h 45	Step
18 h 45 - 19 h 45	Musculation (**)
19 h 45 - 20 h 45	Dance (*)

MERCREDI

16 h 30 - 17 h 15	Renforc/musculaire
17 h 15 - 18 h 15	Country
18 h 15 - 19 h 00	Body step (**)
19 h 00 - 20 h 00	LIA Dance

JEUDI

09 h 30 - 10 h 30	Step début évolutif (*)
10 h 30 - 11 h 15	Renforc/ muscul (**a)
14 h 15 - 15 h 15	TAF-Stretching
17 h 30 - 18 h 30	Renforc/muscul (**a)
18 h 30 - 19 h 30	Step début évolutif (*)
19 h 30 - 20 h 30	Renforc/muscul (**a)
20 h 30 - 21 h 15	Zumba

VENDREDI

09 h 30 - 10 h 15	Zumba
10 h 15 - 11 h 00	Renforc/muscul (**)
14 h 15 - 15 h 15	Stretch, Yoga, Pilates
15 h 15 - 15 h 45	Sophrologie
17 h 00 - 17 h 45	Renforc/muscul (**)
17 h 45 - 18 h 30	Zumba
18 h 30 - 19 h 30	Step avancé
19 h 30 - 20 h 30	LIA dance inter/avancé

SAMEDI

09 h 30 - 10 h 30	Affin'gym
10 h 30 - 11 h 30	Taïchi, Yoga, Pilates

(*) *présence recommandée dès septembre*

(**) *cours adaptés aux Messieurs*

(a) *initiation au Pilates le 1^{er} jeudi du mois*

En alternance :

(1) *haut du corps et abdos*

(2) *bas du corps et abdos*

LIA *Low Impact Aerobic*

TAF *Taille, Abdos, Fessiers*