

# ENERGYM NOYELLES GODAULT



PLANNING SAISON DE SEPTEMBRE 2023 A JUIN 2024

## LUNDI

09H15 10H15  
10H15 11H00

**SYLVIE LEF.**      **BODY MINCEUR**  
**SYLVIE LEFWALK INDOR** **ou** **BODY BALL**

17H00 18H00  
18H00 18H55

**DORIANE**      **STRONG BY ZUMBA**  
**DORIANE**      **ZUMBA**

## MARDI

10H30 11H30

**ERIC**      **RENFO MUSCULAIRE (multi techniques)**

18H45 19H30

**ARMANDE**      **CARDIO STEP** **ou** **WALKING DANCE**

## MERCREDI

18H00 19H00  
19H00 19H45

**ARMANDE**      **YOGALATES**  
**ARMANDE**      **L I A**

## JEUDI

17H30 18H30

**ERIC**      **RENF MUSCULAIRE (multi techniques)**

18H30 19H30

**ERIC**      **STEP DEBUTANT EVOLUTIF\***

## VENDREDI

14H15 15H15

**CORINNE**      **YOGALATES**

15H15 15H45

**CORINNE**      **RELAXATION PROFONDE**

## SAMEDI

09H30 10H30  
10H30 11H30

**CORINNE**      **CARDIO T.A.F**  
**CORINNE**      **YOGA**

LE PLANNING PROPOSE EST MODIFIABLE EN COURS D ANNEE

**NOUS VOUS SOUHAITONS UNE BONNE ENERGYM ANNEE**

\*Présence recommandée dès la rentrée de septembre pour faciliter l'évolution homogène du groupe d'élèves