



ASSOCIATION ENER'GYM
80 rue Chambord
59650 VILLENEUVE D'ASCQ

Membre de l'OMS - N° d'agrément: 59 S 8043



Dès le 4 septembre 2022

Total body > CAF > Swiss ball > Pilates >
Circuit training > Zumba > Yoga



Dates d'inscription

- Dimanche 4 septembre 2022 : Palacium de 10h30 à 12h
- Dimanche 11 septembre 2022 : Foire aux assos de 10h à 18h
- Dimanche 18 septembre 2022 : Palacium de 11h à 12h
- Dimanche 25 septembre 2022 : Palacium de 11h à 12h

Modalités d'inscription

- 1 photo,
- formulaire d'inscription,
- 1 enveloppe timbrée pour attestation CE,
- possibilité de payer en 3 fois (aucun remboursement possible).

Cours

Tous les cours sont assurés par des animateurs diplômés.

Lieu d'entraînement

Palacium - Salle 2 multi-activités
rue Breughel à Villeneuve d'Ascq

TARIF FITNESS

Nouvel adhérent : 205 €*
Adhérent 2° année : 195 €*
Famille : 180 €/personne*

**Sans limitation de cours - Assurance et licence EPMM comprises*

1 cours/semaine (cours et animateur choisis) : 135 €

Toutes les informations sont disponibles
sur notre site :

www.asso-energym.fr

PROGRAMME DES ACTIVITÉS

ANIMATEUR	JOUR	HORAIRE	COURS
Aurélie	Mardi	18h00 - 18h45	Cuisses abdos fessiers
		18h45 - 19h30	Yoga
	Samedi	10h30 - 11h30	Swiss ball
	Dimanche	10h00 - 11h00	Total body
Isabelle	lundi	18h30-19h30h	Renforcement global
		19h30 - 20h30	Pilates circuit
	mardi	19h30 - 20h30	Pilates
	mercredi	18h30 - 19h30	Circuit
		19h30 - 20h30	Pilates
	dimanche	11h00 - 12h00	Mobilité assouplissement Stretch
David	jeudi	18h00 - 19h00	Bodybarre
		19h00 - 20h00	Zumba
Carole	vendredi	18h - 19h	Gym variée

 Cardio

 Renforcement musculaire

 Zen