Dates d'inscription

- Dimanche 3 septembre 2023 : Palacium de 10h30 à 12h
- Dimanche 10 septembre 2023 : Foire aux assos de 10h à 18h
- Dimanche 17 septembre 2023 : Palacium de 11h à 12h
- Dimanche 24 septembre 2023 : Palacium de 11h à 12h

Modalités d'inscription

- 1 photo
- Formulaire d'inscription
- 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 2e année : 195 €*
Famille : 180 €/personne*
**Sans limitation de cours*

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

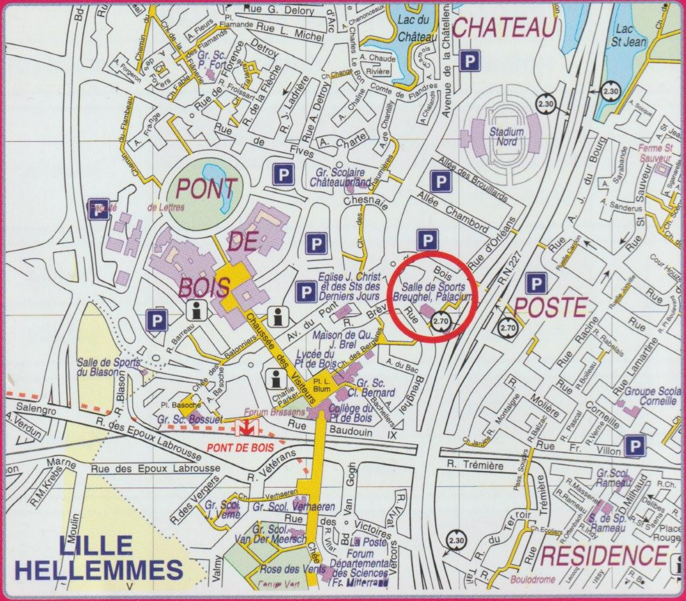
Essai à 5 € déductible à l'inscription

Toutes les informations sont disponibles sur notre site et notre page Facebook :
asso-energym.fr - Ener'gym

PROGRAMME DES ACTIVITÉS

JOUR	HORAIRE	COURS	ANIMATEUR
lundi	18h30–19h30	Renforcement global	Isabelle
	19h30 - 20h30	Pilates circuit	
mardi	18h30 - 19h30	Bodybarre	Pauline
	19h30 - 20h30	Pilates	Isabelle
mercredi	18h30 - 19h30	Circuit	Isabelle
	19h30 - 20h30	Pilates	
jeudi	18h - 19h	Piloxing/Strong	David
	19h - 20h	Zumba	
vendredi	18h - 19h	Gym variée	Aurélie/Carole
samedi	10h30 - 11h30	Swiss ball	Aurélie
dimanche	10h - 11h	Total body	Aurélie
	11h - 12h	Mobilité assouplissement Stretch	Isabelle

Cardio — Renforcement musculaire — Zen



Villeneuve d'Ascq
Une ville en mouvement

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

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

Association
Ener'Gym
FITNESS

Dès le 3 septembre 2023

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

ZUMBA fitness