

à partir du 14 juin au 13 septembre 2010

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
12h30 - 13h15 cours silhouette	12h30 - 13h15 step debutant		12h30 - 13h15 Energy pump	12h30 - 13h15 cours silhouette

salle 1	salle 1	salle 1	salle 1	salle 1
17h45 - 18h45 Energy pump	17h 45 - 18h30 cours silhouette	17h30 - 18h15 cours silhouette	17h30 - 18h15 Energy latino	17h30 - 18h15 cours silhouette
18h45 - 19h30 aéro intermédiaire	18h30 - 19h 15 step intermédiaire	18h15 - 19h step avancé	18h20 - 19h05 cours silhouette	18h15 - 19h step debutant
19h30 - 20h15 cours silhouette	19h 15 - 20 h Energy boxe	19h - 19 h 45 step & aéro initiation	19h05 - 19h35 step débutant	19h - 19h15 abdos flash

ne seront pas dispensés du 1 au 15 août 2010

Plusieurs niveaux (cours cardio)

NIVEAU initiation : obligatoire pour acquérir les bases

NIVEAU intermédiaire

NIVEAU avancé



Cours de renforcement musculaire



Cours cardio vasculaire



Cours mixte

www.energy-street.net

Energy Street

03 81 51 01 11

9 rue Xavier Marmier 25000 Besançon

horaires, du lundi au mercredi : 9h15 - 21h15

jeudi & vendredi : 9h30-20h30, samedi : 10h - 15h, dimanche : fermé