



Club Forest Hill Meudon Bord de Seine - 01 45 07 00 70

A partir du lundi 08 Juillet 2024

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Détente et bien-être	PILATES	9h00 19h00			19h30			
	STRETCHING	10h00 19h15	10h00 19h15	10h00	10h00	10h00	10h00	10h00
	BODY BALANCE							11h00
	YOGA VINYASA			18h30 d			11h30 inter 12h30 d	
	YOGA ASHTANGA			19h30 d				
Renforcement musculaire	ABDOS CUISSES FESSIERS	12h30	9h00 18h15		9h00 12h30	12h15 19h00	9h00	
	BODY PUMP	18h15						10h00
	HIIT STRONG		12h30					
	CULTURE PHYSIQUE	17h15	11h00	9h00 12h15	17h30	9h00		16h00
Cardio	RPM	18h15	20h15			12h30	11h00	9h00
	STEP				18h45 d	18h15 ini 20h00 inter		
Team Training	TRX			19h00				
	WOD (Work of the Day)	18h00 19h00	18h00 19h00	18h00 20h00	18h00 19h00	18h00	16h00	12h00
	Entraînement de la semaine	Parcours permanent	Parcours permanent	Parcours permanent	Parcours permanent	Parcours permanent	Parcours permanent	Parcours permanent
Plateau	PERMANENCE	8h00	7h00	8h00	7h00	8h00	8h00	8h00
	MUSCULATION ET CARDIO TRAINING	à 22h00	à 22h00	à 22h00	à 22h00	à 22h00	à 20h00	à 20h00
New ! *	STUDIO BIKE VIDEO	8h00	7h00	8h00	7h00	8h00	8h00	8h00
	STUDIO ZEN VIDEO	à	à	à	à	à	à	à
	STUDIO FITNESS VIDEO	22h00	22h00	22h00	22h00	22h00	20h00	20h00

* Accès aux Studios en dehors des créneaux de cours collectifs Fitness

Planning non-contractuel étant sujet à modifications