



Club Forest Hill Meudon Bord de Seine - 01 45 070 070

Période du 01 janvier au 30 juin 2024

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Détente et bien être	PILATES	9h00 20h00			19h30	18h00		
	STRETCHING	10h00 19h15	10h00 19h15	10h00 13h15	10h00	10h00 20h00	10h15	17h00
	BODY BALANCE				18h30			
	GYM BALL					12h15	10h00	
	YOGA ASHTANGA Débutant			19h30				
	YOGA VINYASA Débutant	11h00		18h30				
	YOGA VINYASA Intermédiaire					12h30	11h30	
Renforcement musculaire	ABDOS CUISSES FESSIERS	12h30	9h00 18h15		9h00 12h30	19h00	9h00	
	BODY PUMP	18h15					15h45	10h00
	CORE TRAINING						11h30	
	CULTURE PHYSIQUE	17h15		9h00 12h15 18h00	17h30	9h00		16h00
Cardio	BODY ATTACK						14h30	11h15
	HiIT STRONG		12h30					
	HiIT CARDIO	12h30						
	CARDIO BOXING				19h30			
	LIA	19h00						
	STEP Débutant				18h45			
	STEP Initiation					18h15		
	STEP Intermédiaire					20h00		
RPM	18h00	20h15	12h15	17h45	12h30		9h00	
Danse	ZUMBA					19h00		
Team Training	WOD CROSS TRAINING TRX CLASS	19h00	19h00	20h00 19h00	19h00	19h00	16h00	
Plateau	PERMANENCE MUSCULATION ET CARDIO TRAINING	8h00 à 22h00	7h00 à 22h00	8h00 à 22h00	7h00 à 22h00	8h00 à 22h00	8h00 à 20h00	8h00 à 20h00
New !	STUDIO BIKE VIDEO STUDIO ZEN VIDEO STUDIO FITNESS VIDEO	8h00 à 22h00	7h00 à 22h00	8h00 à 22h00	7h00 à 22h00	8h00 à 22h00	8h00 à 20h00	8h00 à 20h00

Accès aux Studios en dehors des créneaux de cours collectifs Fitness

Planning non-contractuel étant sujet à modifications

V4 janvier 2024