



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

A partir du lundi 02 Septembre 2024

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Détente et bien-être	PILATES	9h00 19h00			19h30			
	STRETCHING	10h00 19h15	10h00 19h15	10h00 13h30	10h00	10h00 19h00	10h00	17h00
	BODY BALANCE							11h00
	YOGA VINYASA			18h30 d		12h30 inter	11h30 inter 12h30 d	
	YOGA ASHTANGA			19h30 d				
	YOGA DOUX					11h00		
Renforcement musculaire	ABDOS CUISSES FESSIERS	12h30	9h00 18h15		9h00	12h15	9h00	
	BODY PUMP	18h15						10h00
	HIIT STRONG		12h30					
	CULTURE PHYSIQUE	17h15	11h00	9h00 18h00	17h30	9h00		16h00
Cardio	RPM	18h15	20h15	12H30		12h30	11h00	9h00
	STEP				18h45 d	18h15 ini 20h00 inter		
Croos Training	WOD (Work of the Day)	18h00 19h00	18h00 19h00	18h00 20h00	18h00 19h00	18h00 19h00		
	Entrainement de la semaine	Parcours permanent	Parcours permanent	Parcours permanent	Parcours permanent	Parcours permanent	Parcours permanent	Parcours permanent
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