



## Club Forest Hill Nanterre / La Défense - 01 47 24 67 67

A partir du 20 Avril 2025

|                         |                                   | LUNDI          | MARDI           | MERCREDI        | JEUDI          | VENDREDI       | SAMEDI     | DIMANCHE   |
|-------------------------|-----------------------------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|----------------|------------|------------|
| Détente et bien-être    | PILATES (45min)                   | 18h00          |                 | 11h00           |                |                |            |            |
|                         | STRETCHING (45min) (30min)*       | 11h45*         | 18h00           |                 | 19h00          | 12h15          | 11h00      | 11h00      |
|                         | BODY FLOW (60min)                 |                |                 |                 |                | 19h00          |            |            |
| Renforcement musculaire | ABDOS CUISSES FESSIERS (45min)    |                |                 |                 | 11h00          |                |            |            |
|                         | BODY PUMP (60min) (45min)*        |                |                 | 12h15*<br>18h00 | 18h00          |                |            |            |
|                         | CULTURE PHYSIQUE (45min) (30min)* | 12h15          | 11h00           |                 |                | 11h00*         | 10h00      | 10h00      |
|                         | BIKING (45min) (60min)*           |                | 12h15<br>19h00* | 19h00*          | 12h15          | 18h00*         | 12h00*     | 12h00*     |
| Danse                   | DYNAMIC DANSE (60 min)            | 13h00          |                 | 13h00           |                |                |            |            |
| Cross Training          | HIITt CARDIO (45 min)             | 19h00          |                 |                 |                |                |            |            |
|                         | CROSS TRAINING (45min)            | 13h00<br>20h00 | 13h00<br>20h00  | 13h00<br>20h00  | 13h00<br>20h00 | 13h00<br>20h00 | 13h00      | 13h00      |
| Plateau                 | PERMANENCE                        | 7h00           | 7h00            | 7h00            | 7h00           | 7h00           | 7h00       | 7h00       |
|                         | MUSCULATION ET CARDIO TRAINING    | à<br>23h00     | à<br>23h00      | à<br>23h00      | à<br>23h00     | à<br>23h00     | à<br>20h00 | à<br>20h00 |

Planning non-contractuel étant sujet à modifications