Club Forest Hill Meudon Bord de Seine - 01 45 07 00 70
A partir du 1er Mai 2025

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