



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

A partir du 1er au 31 Juillet 2025

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