



VILLEJUIF TIMING - 01 53 14 50 00

Période du 08 SEPTEMBRE 2025

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Détente et Bien être	PILATES (45mn)				10h00	10h45		
	STRETCHING (30mn)		10h45					
	STRETCHING POSTURAL (30mn)						10h45	
	YOGA (60mn)	11h15		19h30				
Renforcement musculaire	ABDOS FESSIERS (30mn)	18h00			9h30			
	CULTURE PHYSIQUE (45mn)		10h00	10h00		10h00		
	ABDOS EXPRESS (15mn)		9h45	9h45			10h00	9h45
	POITRINE BRAS DOS (30mn)	10h15						
	CUISSES FESSIERS (30mn)	10h45						
	CORE TRAINING (30mn)						10h15	
Cardio	SPRINT (30mn)	19h00	19h00	19h00	10h45	11h30 19h00		
	CARDIO BOXE (30mn)	18h30						
Team training	BOXE (120mn)	19h00	18h30		18h30			
	JJB/GRAPPLING (120mn)				20h00			
	CIRCUIT TRAINING (45mn)			18h15		18h15		
	CARDIO TRAINING (45mn)							10h00
	TRX (30mn)		18h00					10h45
Ouverture Plateau MUSCULATION ET CARDIO TRAINING		8h00 à 22h00	8h00 à 22h00	8h00 à 22h00	8h00 à 22h00	8h00 à 22h00	8h00 à 18h00	8h00 à 18h00

Détente et Bien être	Cours conseillés pour Tous, pour reprendre en douceur, se relaxer, travailler en souplesse et améliorer sa posture
Renforcement Musculaire	Cours conseillés pour améliorer et tonifier ses capacités musculaires
Cardio	Cours chorégraphiés pour améliorer ses capacités d'endurance et de résistance par un travail cardio-musculaire
Team training	

Planning non-contractuel étant sujet à modifications