

Club Forest Hill Meudon Bord de Seine - 01 45 07 00 70 A partir du 8 Septembre 2025

PILATES					MARRI MERCEPEL			CAMEDI	DIMANCHE
Defente et bien-être Defente et bien-être Defente et bien-être Defente et bien-être BODY BALANCE 19h15 19h15 13h00 10h00 1		DU 4770		MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAIVIEDI	DIMANCHE
Détente et bien-être		PILATES							
Détente et bien-être 19h15 19h15 13h00 12h30 11h30 11h00 11h00 11h00 12h30 11h30 11h30 11h30 12h30 11h30 12h30									
BODY BALANCE		STRETCHING	10h00	10h00	10h00	10h00	10h00	10h00	
VOGA VINYASA 18h30 d 12h30 i 11h30 i 11h30 i 10h30 d			19h15	19h15	13h00				17h00
YOGA ASHTANGA 19h30 19h30 11h00		BODY BALANCE							11h00
Note		YOGA VINYASA			18h30 d		12h30 i	11h30 i	
Renforcement musculaire BODY PUMP		YOGA ASHTANGA			19h30 i			10h30 d	
Renforcement musculaire Renforcement musculaire Renforcement musculaire RIT STRONG 12h30 12h300 12		YOGA DOUX					11h00		
Renforcement musculaire BODY PUMP		ABDOS CUISSES FESSIERS	12h30	9h00		9h00	12h15	9h00	
HIIT STRONG				18h15			18h30		
HIIT STRONG		BODY PUMP	18h15						10h00
CULTURE PHYSIQUE		HIIT STRONG		12h30					
This		CULTURE PHYSIQUE			9h00		9h00		
RPM				11h00					
Cardio STEP			17h15	1100		17h30			16h00
Cardio	Cardio	DDM		20h00		171130		11500	
Cross Training			101113	201100		10h20+		111100	31100
HIIT Cardio 19h15 19h30 19h30 18h00 18h00 19h00			10500		131100 d	101130 t			
Danse Zumba 19h30 18h00 18h00 19h00 19h000 19h00 19h00 19h00 19h00 19h00 19h00 19h00 19h			191100			10h1E			
Cross Training	Dames					191115	10h20		
Cross Training	Danse	Zumba	401.00		401.00				
Cross Training HYROX TRAINING CLUB 18h00 19h00 1	Cross Training	WOD (Work of the Day)							
Cross Training HYROX TRAINING CLUB 19h00 19h00 19h00 19h00 19h00 Parcours Entrainement de la semaine Parcours permanent perman			19h00		19h00		19h00		
Parcours permanent permane		HYROX TRAINING CLUB							
Entrainement de la semaine				19h00		19h00			
PERMANENCE 8h00 7h00 8h00 7h00 8h00 8		Entrainement de la semaine	Parcours	Parcours	Parcours	Parcours	Parcours	Parcours	Parcours
Plateau MUSCULATION ET à a à a à a			permanent	permanent	permanent	permanent	permanent	permanent	permanent
CARDIO TRAINING 22h00 22h00 22h00 22h00 22h00 20h00 20h00 STUDIO BIKE VIDEO 8h00 7h00 8h00 7h00 8h00 8h00 8h00 New!* STUDIO ZEN VIDEO à à à à à à à à		PERMANENCE	8h00	7h00	8h00	7h00	8h00	8h00	8h00
STUDIO BIKE VIDEO 8h00 7h00 8h00 7h00 8h00 8h00 8h00 8h00 New!* STUDIO ZEN VIDEO à	Plateau	MUSCULATION ET	à	à	à	à	à	à	à
New!* STUDIO ZEN VIDEO à à à à à à à		CARDIO TRAINING	22h00	22h00	22h00	22h00	22h00	20h00	20h00
		STUDIO BIKE VIDEO	8h00	7h00	8h00	7h00	8h00	8h00	8h00
	New!*	STUDIO ZEN VIDEO	à	à	à	à	à	à	à
STUDIO FITNESS VIDEO 22h00 22h00 22h00 22h00 22h00 20h00 20h00		STUDIO FITNESS VIDEO	22h00	22h00	22h00	22h00	22h00	20h00	20h00

d = débutant i = intermédiaire t = tous niveaux confondus

Planning non-contractuel étant sujet à modifications

^{*} Accès aux Studios en dehors des créneaux de cours collectifs Fitness