



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

A partir du 8 Septembre 2025

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Détente et bien-être	PILATES	9h00 20h00				17h30		
	STRETCHING	10h00 19h15	10h00 19h15	10h00 13h00	10h00	10h00	10h00	17h00
	BODY BALANCE							11h00
	YOGA VINYASA			18h30 d		12h30 i	11h30 i	
	YOGA ASHTANGA			19h30 i			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		11h00	9h00 12h15 18h00	17h30	9h00		16h00
Cardio	RPM	18h15	20h00	12h15			11h00	9h00
	STEP			19h00 d	18h30 t			
	LIA	19h00						
	HIIT Cardio				19h15			
Danse	Zumba					19h30		
Cross Training	WOD (Work of the Day)	18h00 19h00		18h00 19h00		18h00 19h00		
	HYROX TRAINING CLUB		18h00 19h00		18h00 19h00			
	Entrainement de la semaine	Parcours permanent	Parcours permanent	Parcours permanent	Parcours permanent	Parcours permanent	Parcours permanent	Parcours permanent
Plateau	PERMANENCE	8h00	7h00	8h00	7h00	8h00	8h00	8h00
	MUSCULATION ET CARDIO TRAINING	à 22h00	à 22h00	à 22h00	à 22h00	à 22h00	à 20h00	à 20h00
New ! *	STUDIO BIKE VIDEO	8h00	7h00	8h00	7h00	8h00	8h00	8h00
	STUDIO ZEN VIDEO	à	à	à	à	à	à	à
	STUDIO FITNESS VIDEO	22h00	22h00	22h00	22h00	22h00	20h00	20h00

d = débutant i = intermédiaire t = tous niveaux confondus

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

Planning non-contractuel étant sujet à modifications