



Club Forest Hill Meudon Bord de Seine - 01 45 07 00 70
Du 13 Juillet au 19 juillet 2026

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Détente et bien-être	PILATES (45 min)	10h00 20h00				17h30		
	STRETCHING (45 min)	11h00 19h15		10h00	10h00	10h00	10h00	
	BODY BALANCE (45 min)							11h00
	YOGA VINYASA (60 min)			18h30 d		12h30 i	11h30 i	
	YOGA ASHTANGA (60 min)			19h30 i			10h30 d	
	YOGA DOUX (60 min)					11h00		
Renforcement musculaire	ABDOS CUISSES FESSIERS (45min)	12h30	10h00		9h00	12h15 18h30	9h00	
	BODY PUMP (45min)	18h15						10h00
	HIIT STRONG (45min)		12h30					
	CULTURE PHYSIQUE (45min)	17h15	11h00	9h00	17h30	9h00		
Cardio	RPM (45min)	18h15					11h00	9h00
	STEP (45min)				18h30 t			
	LIA (45min)	19h00						
	HIIT Cardio (45min)				19h15			
Danse	Zumba (45min)					19h30		
Cross Training	WOD (Work of the Day) (45min)	18h00 19h00				18h00 19h00		
	HYROX TRAINING CLUB (45min)				18h00 19h00			
	Entrainement de la semaine	Parcours permanent	Parcours permanent	Parcours permanent	Parcours permanent	Parcours permanent	Parcours permanent	Parcours permanent
Plateau	PERMANENCE	7h00	8h00	7h00	7h00	7h00	7h00	7h00
	MUSCULATION ET CARDIO TRAINING	à 22h00	à 20h00	à 22h00	à 22h00	à 22h00	à 20h00	à 20h00
New ! *	STUDIO BIKE VIDEO	7h00	8h00	7h00	7h00	7h00	7h00	7h00
	STUDIO ZEN VIDEO	à	à	à	à	à	à	à
	STUDIO FITNESS VIDEO	22h00	20h00	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