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

A partir du 01 Novembre 2026

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Détente et bien-être	PILATES (45 min)	9h00 20h00				17h30		
	STRETCHING (45 min)	10h00 19h15	10h00 19h15	10h00	10h00	10h00	10h00	
	BODY BALANCE (45 min)					18h30		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	9h00 18h15		9h00	12h15 19h30	9h00	
	BODY PUMP (45min)	18h15		18h00				10h00
	HIIT STRONG (45min)		12h30					
	CULTURE PHYSIQUE (45min)	17h15	11h00	9h00 12h15	17h30	9h00		
Cardio	RPM (45min)	18h15	20h00	12h15			11h00	9h00
	STEP (45min)			19h00 d	18h30 i			
	LIA (45min)	19h00						
	HIIT Cardio (45min)				19h15			
Cross Training	WOD (Work of the Day) (45min)	18h00 19h00		18h00 19h00		18h00 19h00		
	HYROX TRAINING CLUB (45min)		18h00 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

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