

PLANNING SAISON 2025 - 2026 HEALTHY & MOVE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
-------	-------	----------	-------	----------	--------	----------

ALEX	CSC
	09.15 - 10.15
	CIRCUIT TRAINING
	10.15 -11.00
	GLOBAL FIT

HEATHCLIFF	CSC
	12.10 - 13.10
	PILATES
	13.10 - 14.10
	LIA

ELODIE	CSC
	11.00 - 12.00
	ZUMBA

YASMINA	CSC
	19.00 - 20.00
	CROSS TRAINING



RENFORCEMENT MUSCULAIRE
 BIEN-ÊTRE
 CARDIO
 DANSE

SAISON 2025-2026

Healthy & Move
 healthyandmove
 healthy.move78@gmail.com



STUDIO 21 - 21, boulevard Littré - 78600 Le Mesnil-Le-Roi
 | **CSC** - 99, rue de la Muette - 78600 Maisons-Laffitte
 | **POPD** - rue de la Digue - 78600 Maisons-Laffitte