

LUNDI

KEVIN

STUDIO 21

10:00 - 11:00
A.P.A
Activité Physique Adaptée

11:00 - 12:00
PILATES

12:00 - 13:00
STRETCHING

MARDI

JONATHAN

STUDIO 21

10:00 - 11:00
CAF

11:00 - 12:00
STRETCHING

MERCREDI

MARTIN

STUDIO 21

10:00 - 11:00
GLOBAL FIT

11:00 - 12:00
STRETCHING

JEUDI

ISABELLE

STUDIO 21

10:00 - 11:00
PILATES

11:00 - 12:00
STRETCHING

12:00 - 13:00
MOBILITY FLOW®

VENDREDI

STEPHANIE

STUDIO 21

10:30 - 11:30
A.P.A
Activité Physique Adaptée

ISABELLE

STUDIO 21

11:45 - 12:30
SCULPT FUSION

12:30 - 13:15
PILATES AVANCÉS

SAMEDI

YASMINA

STUDIO 21

9:30 - 10:00
FIT LEG

10:00 - 10:30
FIT UP

10:30 - 11:00
FIT ABDOS

11:00 - 11:30
STRETCHING

DIMANCHE

MORGANE

STUDIO 21

10:00 - 11:00
YOGA VINYASA

11:00 - 11:30
YIN YOGA

ISABELLE

STUDIO 21

18:00 - 19:00
GLOBAL FIT

ANGELA

STUDIO 21

19:00 - 20:00
DJEMBEL

STEPHANIE

STUDIO 21

18:00 - 19:00
ABDOS & RENFO
Méthode De Gasquet

19:00 - 20:00
PILATES &
ASSOUPPLISSEMENTS

MARTIN

STUDIO 21

18:30 - 19:30
CIRCUIT
TRAINING

19:30 - 20:30
GYM BALANCE

LEAH

STUDIO 21

19:00 - 20:10
YOGA
DYNAMIQUE

20:10 - 20:30
RELAXATION

ALICIA

STUDIO 21

14:00 - 15:00
BODY ZEN

15:00 - 16:00
YOGA

YASMINA

STUDIO 21

18:30 - 19:30
KUDUROFIT

19:30 - 20:30
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