

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ISABELLE	STUDIO 21 9:15 - 10:00 YOGALATES 10:00 - 11:00 FIT BALL	JONATHAN STUDIO 21 10:00 - 11:00 CAF 11:00 - 12:00 STRETCHING	MARTIN STUDIO 21 10:00 - 11:00 GLOBAL FIT 11:00 - 12:00 STRETCHING	ISABELLE STUDIO 21 10:00 - 11:00 PILATES 11:00 - 12:00 STRETCHING 12:00 - 13:00 MOBILITY FLOW®		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	
SALLY	STUDIO 21 12:30 - 13:30 ZUMBA		CÉCILE STUDIO 21 12:30 - 13:30 ZUMBA		STEPHANIE STUDIO 21 10:30 - 11:30 A.P.A Activité Physique Adaptée		ANNA STUDIO 21 10:00 - 11:00 YOGA VINYASA 11:00 - 11:30 YIN YOGA
		ANNA STUDIO 21 12:30 - 13:30 HATHA YOGA			ISABELLE STUDIO 21 11:45 - 12:30 SCULPT FUSION 12:30 - 13:30 PI-LATES AVANCÉS		
ISABELLE	STUDIO 21 18:15 - 19:15 GLOBAL FIT	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 - 20:15 YOGA DY-NAMIQUE	ALICIA STUDIO 21 14:00 - 15:00 BODY ZEN 15:00 - 16:00 YOGA		
					YASMINA STUDIO 21 19:00 - 20:00 CROSS TRAINING		

SEMAINES DE FERMETURE

Du 26.10 au 01.11
 Du 19.12 au 04.01
 Du 8 au 14.02 Du
 5 au 11.04



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

BIEN-ÊTRE

CARDIO

DANSE

SAISON 2026-2027

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

