

PLANNING SAISON 2025 - 2026 HEALTHY & MOVE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

JONATHAN	POPD
	12.20 - 13.20
	GLOBAL FIT

JONATHAN	POPD
	12.20 - 13.20
	H.I.I.T

JONATHAN	POPD
	9.30 - 10.00
	HIIT CARDIO
	10.00 - 11.00
	GLOBAL FIT
	11.00 - 12.00
	STRETCHING

JONATHAN	POPD
	12.20 - 13.20
	ZUMBA



 **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

