




	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE				
KEVIN	STUDIO 21 10:00 - 11:00 CARDIO BOXE 11:00 - 12:00 STRETCHING	ISA 9:30 - 10:15 CAF 10:15 - 11:00 MOBILITY FLOW 11:00 - 12:00 GYM BALANCE	MARTIN 10:00 - 11:00 GLOBAL FIT 11:00 - 12:00 STRETCHING	ISA 10:00 - 11:00 PILATES 11:00 - 12:00 STRETCHING	JONATHAN 9:30 - 10:00 H.I.I.T CARDIO 10:00 - 11:00 GLOBAL FIT 11:00 - 12:00 STRETCHING 12:20 - 13:20 ZUMBA	YASMINA 9:30 - 10:00 FIT LEG 10:00 - 10:30 FIT UP 10:30 - 11:00 FIT ABDOS 11:00 - 11:30 FIT DOS	ANNE-EMMANUELLE 9:00 - 10:30* YOGA NIDRA 10:30 - 12:00* YOGA NIDRA * (1 sem/2)				
KEVIN	POP 12:20 - 13:20 GAINAGE ET POSTURES							MARTIN	STUDIO 21 18:30 - 19:30 CIRCUIT TRAINING 19:30 - 20:30 GYM BALANCE	KARINE	STUDIO 21 19:00 - 19:30 DANSE DES SPHERES 19:30 - 20:30 YOGA 20:30 - 21:00 MEDITATION
KARINE	ZOOM* 12:20 - 13:20 PILATES	ISA 12:20 - 13:20 H.I.I.T			ISA	SULLY					
ISA	FORÊT 13:45 - 15:15** MN SANTE ** rdv Parking en face Aldi	KARINE	KARINE	KEVIN	YASMINA	GUILLAUME					
GUILLAUME	CSC 18:30 - 19:30 GLOBAL FIT 19:30 - 20:30 LIA										
SULLY	FORÊT 18:30 - 20:00** MN SPORTIVE ** rdv Parking en face Aldi	YASMINA				GUY & SEVERINE					

 RENFORCEMENT MUSCULAIRE
 BIEN-ÊTRE
 CARDIO
 DANSE
 MARCHE NORDIQUE

SAISON 2022

 Healthy & Move
 healthyandmove
 healthy.move78@gmail.com
*ZOOM - Réunion : 515 302 0238 Mot de passe : 5RFYkm

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



HEALTHY & MOVE®
MOBILITE | ENDURANCE | FORCE