

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

YASMINA	<b>STUDIO 21</b>
	9:30 - 10:00 <b>FIT LEG</b>
	10:00 - 10:30 <b>FIT UP</b>
	10:30 - 11:00 <b>FIT ABDOS</b>
	11:00 - 11:30 <b>STRETCHING</b>

YASMINA	<b>CSC</b>
	19:00 - 20:00 <b>KUDURO</b>

YASMINA	<b>STUDIO 21</b>
	18:30 - 19:30 <b>KUDURO</b>
	19:30 - 20:30 <b>STRONG/CROSS TRAINING</b>



**HEALTHY & MOVE®**  
MOBILITE | ENDURANCE | FORCE



● RENFORCEMENT MUSCULAIRE
 ● BIEN-ÊTRE
 ● CARDIO
 ● DANSE

**SAISON 2024-2025**

[f Healthy & Move](#)
[@healthyandmove](#)
[✉ healthy.move78@gmail.com](mailto: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