

PLANNING SAISON 2025 - 2026 HEALTHY & MOVE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
-------	-------	----------	-------	----------	--------	----------

STEPHANIE	STUDIO 21
	10.30 - 11.30
	A.P.A

STEPHANIE	STUDIO 21
	18.00 - 19.00
	ABDOS & RENFO Méthode de Gasquet
	19.00 - 20.00
	PILATES & ASSOUPPLISSEMENTS



 **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