

PLANNING SAISON 2025 - 2026 HEALTHY & MOVE

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

YASMINA	STUDIO 21
	09.30 - 10.00
	FIT LEG
	10.00 - 10.30
	FIT UP
	10.30 - 11.00
	FIT ABDOS
	11.00 - 11.30
	STRETCHING

YASMINA	CSC
	19.00 - 20.00
	CROSS TRAINING

YASMINA	STUDIO 21
	18.30 - 19.30
	KUDUROFIT
	19.30 - 20.30
	CROSS TRAINING



 **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

