

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

STEPHANIE

STUDIO 21

10:30 - 11:30

A.P.A

Activité Physique
Adaptée

STEPHANIE

STUDIO 21

18:00 - 19:00

ABDOS & RENFO

Méthode De Gasquet

19:00 - 20:00

PILATES &

ASSOUPPLISSEMENTS

SEMAINES DE FERMETURE

Du 26.10 au 01.11

Du 19.12 au 04.01

Du 8 au 14.02 Du

5 au 11.04



HEALTHY & MOVE®
MOBILITE | ENDURANCE | FORCE



RENFORCEMENT MUSCULAIRE



BIEN-ÊTRE



CARDIO



DANSE

SAISON 2026-2027



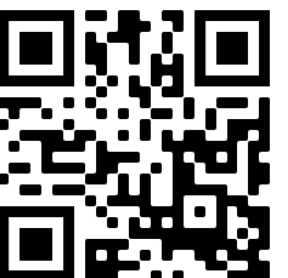
Healthy & Move



healthyandmove



healthy.move78@gmail.com



STUDIO 21 - 21, boulevard Littré - 78600 Le Mesnil-Le-Roi

I CSC - 99, rue de la Muette - 78600 Maisons-Laffitte

I POPD - rue de la Digue - 78600 Maisons-Laffitte