LUNDI

ISABELLE
- STUDIO 21
- 9:15 - 10:00 YOGALATES
- 10:00 - 11:00 FIT BALL

S A L -
- STUDIO 21
- 12:30 - 13:30 ZUMBA

JONATHAN
- POPD
- 12:20 - 13:20 GLOBAL FIT

JONATHAN
- ALDI
- 13:45 - 15:15 MARCHE NORDIQUE

ISABELLE
- STUDIO 21
- 18:15 - 19:15 GLOBAL FIT

KARINE
- ZOOM
- 19:00 - 20:00 MUNZ FLOOR

MARDI

JONATHAN
- STUDIO 21
- 10:00 - 11:00 CAF
- 11:00 - 12:00 STRETCHING

JONATHAN
- POPD
- 12:20 - 13:20 H.I.I.T

ANNA
- STUDIO 21
- 12:30 - 13:30 HATHA YOGA

STEPHANIE
- STUDIO 21
- 18:00 - 19:00 ABDOS & RENFO Méthode De Gasquet
- 19:00 - 20:00 PILATES & ASSOUPLISSEMENTS

YASMINA
- CSC
- 19:00 - 20:00 CROSS TRAINING

MERCREDI

MARTIN
- STUDIO 21
- 10:00 - 11:00 GLOBAL FIT
- 11:00 - 12:00 STRETCHING

CÉCILE
- STUDIO 21
- 12:30 - 13:30 ZUMBA

MARTIN
- STUDIO 21
- 18:30 - 19:30 CIRCUIT TRAINING
- 19:30 - 20:30 GYM BALANCE

JEUDI

ISABELLE
- STUDIO 21
- 10:00 - 11:00 PILATES
- 11:00 - 12:00 STRETCHING
- 12:00 - 13:00 MOBILITY FLOW®

JONATHAN
- CSC
- 14:30 - 16:00 MARCHE NORDIQUE

FABRICE
- CSC
- 19:30 - 20:30 RAGGAFIT

LEAH
- STUDIO 21
- 19:00 - 20:15 YOGA DYNAMIQUE

VENDREDI

JONATHAN
- POPD
- 9:30 - 10:00 H.I.I.T CARDIO
- 10:00 - 11:00 GLOBAL FIT
- 11:00 - 12:00 STRETCHING

STEPHANIE
- STUDIO 21
- 10:30 - 11:30 A.P.A Activité Physique Adaptée

ISABELLE
- STUDIO 21
- 11:45 - 12:30 SCULPT FUSION
- 12:30 - 13:30 PILATES AVANCÉS

JONATHAN
- POPD
- 12:20 - 13:20 ZUMBA

ALICIA
- STUDIO 21
- 14:00 - 15:00 BODY ZEN
- 15:00 - 16:00 YOGA

YASMINA
- STUDIO 21
- 19:00 - 20:00 CROSS TRAINING

SAMEDI

YASMINA
- STUDIO 21
- 9:30 - 10:00 FIT LEG
- 10:00 - 10:30 FIT UP
- 10:30 - 11:00 FIT ABDOS
- 11:00 - 11:30 STRETCHING

HEATHCLIFF
- CSC
- 12:10 - 13:10 PILATES
- 13:10 - 14:10 LIA

DIMANCHE

ALEX
- CSC
- 9:15 - 10:15 CIRCUIT TRAINING
- 10:15 - 11:00 GLOBAL FIT

ANNA
- STUDIO 21
- 10:00 - 11:00 YOGA VINYASA
- 11:00 - 11:30 YIN YOGA

SYLVIA
- CSC
- 11:00 - 12:00 ZUMBA

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

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

POPD - rue de la Digue - 78600 Maisons-Laffitte