

# PLANNING A PARTIR DE JANVIER 2024

**LUNDI**

**MARDI**

**MERCREDI**

**JEUDI**

**VENDREDI**

**SAMEDI**

**DIMANCHE**

**PUMP**

45' 9h15 à 10h.

**STRETCHING POSTURAL**

30' 10h à 10h30.

myFITNESS STUDIO

**C.A.F**

cuisse - abdos - fessiers

45' 12h30 à 13h15.

myFITNESS STUDIO

**PUMP**

45' 18h30 à 19h15.

**CYCLING**

Pedalage 35'

45' 19h15 à 20h.

**HIIT BOXE**

30' 20h à 20h30.

**DANSE TAHITIENNE**

90' 20h45 à 22h15.

**PILATES**

45' 9h à 9h45.

**CARDIO FIT**

30' 9h45 à 10h15.

myFITNESS STUDIO

myFITNESS STUDIO

myFITNESS STUDIO

**CROSS HIIT**

30' 18h30 à 19h.

**HIIT BOXE**

30' 19h à 19h30.

**CYCLING**

Pedalage 45'

60' 19h30 à 20h30.

myFITNESS STUDIO

myFITNESS STUDIO

myFITNESS STUDIO

myFITNESS STUDIO

myFITNESS STUDIO

myFITNESS STUDIO

**ABDOS GAINAGE**

30' 18h30 à 19h.

**ZUMBA**

FITNESS

45' 19h à 19h45.

**YOGA PILATES**

45' 19h45 à 20h30.

myFITNESS STUDIO

**CYCLING**

Pedalage 35'

45' 9h15 à 10h.

**ABDOS GAINAGE**

30' 10h à 10h30.

myFITNESS STUDIO

**CROSS HIIT**

45' 12h30 à 13h15.

myFITNESS STUDIO

**HIIT BOXE**

30' 18h45 à 19h15.

**CROSS HIIT**

45' 19h15 à 20h.

**STRETCHING POSTURAL**

30' 20h à 20h30.

myFITNESS STUDIO

myFITNESS STUDIO

myFITNESS STUDIO

myFITNESS STUDIO

myFITNESS STUDIO

myFITNESS STUDIO

**PUMP**

30' 18h30 à 19h.

**CYCLING**

Pedalage 45'

60' 19h à 20h.

**ABDOS GAINAGE**

30' 20h à 20h30.

myFITNESS STUDIO

myFITNESS STUDIO

**PUMP**

45' 10h à 10h45.

**CYCLING**

Pedalage 35'

45' 10h45 à 11h30.

**STRETCHING POSTURAL**

30' 11h30 à 12h.

**STEP**

60' 13h à 14h.

**DANSE AFRO**

90' 14h à 15h30.

**DANSE AFRO**

90' 15h30 à 17h.

myFITNESS STUDIO

myFITNESS STUDIO

**PILATES**

45' 10h à 10h45.

**CARDIO FIT**

30' 10h45 à 11h15.

**ABDOS GAINAGE**

30' 11h15 à 11h45.

**HORAIRES**  
7j/7

Du LUNDI  
au VENDREDI  
7h - 22h

SAMEDI  
9h30 - 17h

DIMANCHE  
9h30 - 14h

Téléchargez  
l'application  
AZEEO

01.84.06.21.31  
06.26.03.13.11

myFITNESS PARIS  
STUDIO