

PLANNING A PARTIR DE SEPTEMBRE 2025

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 15 à 10h.

CARDIO FIT

30' 10h à 10h30.

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.

CYCLING

Pedalage 45'

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.

myFITNESS
STUDIO

myFITNESS
STUDIO

myFITNESS
STUDIO

myFITNESS
STUDIO

PILATES

45' 10h à 10h45.

CARDIO FIT

30' 10h45 à 11h15.

**ABDOS
GAINAGE**

30' 11h15 à 11h45.

**HORAIRE
7j/7**

Du LUNDI
au VENDREDI
7h - 22h

SAMEDI
9h30 - 17h

DIMANCHE
9h30 - 14h

Téléchargez
l'application
My Fitness Studio Paris

01.84.06.21.31
06.26.03.13.11

myFITNESS
STUDIO