


















lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
10H00 / 10H30	10H00 / 10H30	10H00 / 11H00	10H00 / 10H30	10H00 / 10H30	10H00 / 11H00	10H00 / 11H00
RÉVEIL	CAF	 PILATES	RÉVEIL	RÉVEIL	SPORT FAMILY*	 PILATES
10H30 / 11H00	10H30 / 11H00		10H30 / 11H00	10H30 / 11H00	11H00 / 11H45	11H00 / 11H30
CAF	 STRETCHING		CAF	BODY SCULPT	 HIIT FIT	CAF
12H30 / 13H00	12H30 / 13H30	12H30 / 13H30	12H30 / 13H00	12H30 / 13H00	11H45 / 12H30	11H30 / 12H30
CIRCUIT TRAINING	 PILATES	 ZUMBA	 BIKING	CIRCUIT TRAINING	CARDIO BOXE	BODY SCULPT
13H00 / 13H30			13H00 / 13H30	13H00 / 13H30	12H30/13H30	13H00/13H45
ABDOS/FESSIERS			FULL ABDOS	ABDOS/FESSIERS	 ZUMBA	
18H00 / 18H30	18H00 / 18H30	18H00/18H30	18H00/19H00	18H00 / 18H45	14H00 / 15H00	
CAF	FULL ABDOS	CAF	 CIRCUIT TRAINING	CIRCUIT TRAINING	 MAGIC PUMP	
18H30/19H30	18H30 / 19H30	18H30 / 19H00	19H00 / 19H30	18H45 / 19H45	15H00 / 15H45	
 PILATES	 BODY SCULPT	WOD	ABDO/FESSIERS	 PILATES	 HIIT FIT	
19H30/20H30	19H30/20H30	19H00 / 20H00	19H30 / 20H30	19H45/20H30	15H45 / 16H30	
CROSS TRAINING	BOOT CAMP	 MAGIC PUMP	CARDIO BOXE	KIZOMBA débutants	 STRETCHING	
20H30/21H30	20H30 / 21H30	20H00 / 21H30	20H30/21H30	20H30/21H45		
 MAGIC PUMP	YOGA THERAPY	FIT BOXING	 ZUMBA	 KIZOMBA confirmés		



retrouvez le planning
sur l'appli

*Sport Family, dès 6 ans et GRATUIT pour les enfants.
SAS Houilles Forme RCS Versailles 830088571 Ne pas jeter sur la voie publique.

**OUVERT
7J/7**

Lundi à Vendredi : 9H00 - 22H00 // Week-end et jours fériés : 9H00 - 18H00