

lundi

10H00 / 10H30

RÉVEIL

10H30 / 11H00

CAF

12H30 / 13H00

CIRCUIT TRAINING

13H00 / 13H30

ABDOS FESSIERS

18H00 / 18H30

CAF

18H30 / 19H30

BIKING

19H30 / 20H30

CROSS TRAINING

20H30 / 21H30

MAGIC PUMP

mardi

10H00 / 10H30

CAF

10H30 / 11H00

STRETCHING

12H30 / 13H30

PILATES

18H00 / 18H30

FULL ABDOS

18H30 / 19H30

BODY SCULPT

19H30 / 20H30

BOOT CAMP

BIKING

20H30 / 21H30

YOGA THERAPY

mercredi

10H00 / 11H00

PILATES

12H30 / 13H30

ZUMBA

18H00 / 18H30

CAF

18H30 / 19H00

WOOD

19H00 / 20H00

MAGIC PUMP

BIKING

20H00 / 21H30

FIT BOXING

jeudi

10H00 / 10H30

RÉVEIL

10H30 / 11H00

CAF

11H00 / 11H30

STRETCHING

12H30 / 13H00

BIKING

13H00 / 13H30

FULL ABDOS

18H00 / 19H00

CIRCUIT TRAINING

19H00 / 19H30

ABDOS FESSIERS

19H30 / 20H30

CARDIO BOXE

20H30/21H30

ZUMBA

20H30/21H15

BIKING

vendredi

10H00 / 10H30

RÉVEIL

10H30 / 11H00

BODY SCULPT

11H00 / 12H00

PILATES

12H30 / 13H00

CIRCUIT TRAINING

13H00 / 13H30

ABDOS FESSIERS

18H00 / 18H45

CIRCUIT TRAINING

18H45 / 19H45

PILATES

20H00 / 21H00

BIKING

samedi

10H00 / 11H00

SPORT FAMILY*

11H00 / 11H45

HIIT FIT

11H45 / 12H30

CARDIO BOXE

12H30/13H30

ZUMBA

13H/14H

BIKING

*Sport Family,
dès 6 ans. GRATUIT
pour les enfants

14H00 / 15H00

BODY SCULPT

15H00 / 15H45

HIIT FIT

15H45 / 16H30

STRETCHING

dimanche

10H00 / 11H00

PILATES

11H00 / 11H30

CAF

11H30 / 12H30

BODY SCULPT

13H00 / 13H45

KIZOMBA
(débutants)

13H45 / 15H00

KIZOMBA
(confirmés)



OUVERT 7J/7

horaires

Lundi à Vendredi 9H - 22H | Week-end & jours fériés 9H - 18H

retrouvez le planning
sur l'appli

SAS Houilles Forme
RCS Versailles 830088571