

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

HYFIVE



| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDEDI |
|--|--|--------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| MIDI | Studio Yoga / Pilates | | | | |
| | 12:15 (45') YOGA | 12:15 (45') CAF | 12:15 (45') YOGA | 12:15 (45') STRETCHING | 12:15 (45') PILATES |
| | Studio Biking | | | | |
| | 12:15 (45') BIKING | 12:15 (45') BIKING | 12:15 (45') BIKING | 12:15 (45') BIKING | 12:15 (45') BIKING |
| | Studio Cours Co / HBX | | | | |
| | 12:15 (45') PILATES | 12:15 (45') CROSS TRAINING | 12:15 (45') PILATES | 12:15 (45') HBX | 12:15 (45') CAF |
| SOIR | 13:00 (30') BOXE LOISIR | 13:00 (30') HBX | 13:00 (45') HBX | 13:00 (45') BODY SCULPT | 13:00 (30') SANTÉ DU DOS |
| | Jeudi 12:15 (60') BOOTCAMP OUTDOOR | | | | |
| | 17:15 (45') YOGA RELAXATION | | | | |
| | 18:15 (45') YOGA DYNAMIQUE | | | | |
| | 18:15 (30') ABDOS DOS | | | | |
| 18:45 (45') CIRCUIT TRAINING | | | | | |

CARDIO

RENFO

CARDIO + RENFO

DÉTENTE + ÉTIREMENTS

RENFO + ÉTIREMENTS

Réservations : Application Well by Wellness Training - Code site : Pb52206

Planning non contractuel susceptible d'évolution - Mise en application : 23/02/2026

HORAIRES ET INFOS

7^h - 22^h
du lundi au vendredi

hyfive@wellnesscenter.fr

TARIFS

Accès plateau (cardio training & musculation)

19^{€90}/mois

Accès plateau & cours collectifs

29^{€90}/mois

Maison Sport Santé HYFIVE

Faites de votre santé une priorité :
Bénéficiez d'un accompagnement adapté et personnalisé !



Small Group Training
le lundi, mardi et le jeudi
de 10h30 à 11h15
+ Suivi Bilan Forme individualisé

Contact

Tour Hyfive - La Défense
1 av. du Général de Gaulle
92 800 Puteaux

hyfive@wellnesscenter.fr

Horaires d'ouverture

de 7h à 22h
du lundi
au vendredi



**Gagnez
du temps !**
Répondez au
questionnaire
préalable

Tarifs

25€ / séance
100€ / 5 séances
180€ / 10 séances
400€ / 25 séances