

**PLANNING GYM SALLE COURCELLES**

SAISON 2025 – 2026

ADULTES

SALLE COURCELLES 172 rue de Courcelles, 17ème**INTENSITÉ 1**

Pour tout public souhaitant pratiquer une activité physique douce.

LUNDI**De 11h00 à 12h00 Avec Dramane COMPLET****GYM DOUCE (A)****MARDI****De 10h00 à 11h00 Avec Myriam COMPLET****STRETCHING (A)****De 11h00 à 12h00 Avec Quentin (une place restante)****GYM DOUCE (A)****JEUDI****De 9h00 à 10h00 Avec Myriam COMPLET****STRETCHING (A)****De 11h00 à 12h00 Avec Grégoire COMPLET****PILATES DOUX (B)** **VENDREDI****De 10h00 à 11h00 Avec Pablo COMPLET****STRETCHING (A)****De 11h00 à 12h00 Avec Pablo COMPLET****GYM DOUCE (A)**

INTENSITÉ 2

Pour un public en bonne forme.

LUNDI	De 09h00 à 10h00 Avec Cyril	MUSCU-STRETCH (A)
	De 10h00 à 11h00 Avec Cyril	GYM (A)
	De 12h15 à 13h15 Avec Dramane	CIRCUIT TRAINING (A)
MARDI	De 09h00 à 10h00 Avec Myriam COMPLET	GYM (A)
	De 12h15 à 13h15 Avec Quentin	PILATES (B)
MERCREDI	De 20h15 à 21h15 Avec Grégoire COMPLET	SPÉCIAL MUSCU (A)
JEUDI	De 10h00 à 11h00 Avec Myriam COMPLET	GYM (A)
	De 12h15 à 13h15 Avec Grégoire	GYM CARDIO (A)
VENDREDI	De 09h00 à 10h00 Avec Pablo COMPLET	GYM (A)
SAMEDI	De 09h30 à 10h30 Avec Pablo COMPLET	STRETCH-PILATES (B)
	De 11h30 à 12h30 Avec Pablo COMPLET	PILATES (B)
	De 12h30 à 13h30 Avec Pablo	FIT'DANCE (A)
DIMANCHE		NOUVEAU
	De 18h30 à 19h30 Avec Valérie COMPLET	PILATES (B)



INTENSITÉ 3

Pour un public souhaitant se dépasser.

VENDREDI	De 19h15 à 20h15 Avec Valérie	BODY TRAINING (A)
SAMEDI	De 10h30 à 11h30 Avec Pablo COMPLET	CARDIO FIT (A)
DIMANCHE	De 17h30 à 18h30 Avec Valérie	CARDIO ABDOS (A)

TARIFS & INFORMATIONS

1 COURS / SEMAINE

1 COURS/SEMAINE DE 60' – CATEGORIE A

RENOUVELLEMENT D'ADHÉSION : 315€

NOUVELLE ADHÉSION : 340€ (315€ + 25€ de frais d'adhésion)

1 COURS/SEMAINE DE 60' – CATEGORIE B

RENOUVELLEMENT D'ADHÉSION : 360€

NOUVELLE ADHÉSION : 385€ (360€ + 25€ de frais d'adhésion)

2 COURS / SEMAINE

2COURS/SEMAINEDE60'–TOUTESCATÉGORIESCONFONDUES

RENOUVELLEMENT D'ADHÉSION : 530€

NOUVELLE ADHÉSION : 555€ (530€ + 25€ de frais d'adhésion)

3 COURS / SEMAINE

3COURS/SEMAINEDE60'–TOUTESCATÉGORIESCONFONDUES

RENOUVELLEMENT D'ADHÉSION : 650€

NOUVELLE ADHÉSION : 675€ (650€ + 25€ de frais d'adhésion)