



PLANNING GYM D'ENTRETIEN 2024-2025

Tarifs et détails des cours page 2 et 3

PLANNING COURCELLES

172 Rue de Courcelles – 75017 Paris

ADULTES			
JOURS	DISCIPLINES	HORAIRES	PROFESSEUR
LUNDI	MUSCU-STRETCH**	09 :00 - 10 :00	Cyril
	GYM**	10 :00 - 11 :00	Cyril
	GYM DOUCE*	11 :00 - 12 :00	Dramane
	FIT SHAPE**	12 :15 - 13 :15	Dramane
	STRETCHING*	13 :15 - 14 :15	Dramane
MARDI	GYM** COMPLET	09 :00 - 10 :00	Myriam
	STRETCHING* COMPLET	10 :00 - 11 :00	Myriam
	GYM DOUCE* COMPLET	11 :00 - 12 :00	Quentin
	PILATES**	12 :15 - 13 :15	Quentin
MERCREDI	GYM CARDIO***	19 :15 - 20 :15	Clarisse
	SPECIAL MUSCU **	20 :15 - 21 :15	Grégoire
JEUDI	STRETCHING* COMPLET	09 :00 - 10 :00	Myriam
	GYM** COMPLET	10 :00 - 11 :00	Myriam
	PILATES DOUX* COMPLET	11 :00 - 12 :00	Grégoire
	GYM CARDIO**	12 :15 - 13 :15	Grégoire
	STRETCHING*	13 :15 - 14 :15	Grégoire
VENDREDI	GYM** COMPLET	09 :00 - 10 :00	Pablo
	STRETCHING* COMPLET	10 :00 - 11 :00	Pablo
	GYM DOUCE* COMPLET	11 :00 - 12 :00	Pablo
	GYM CARDIO***	19 :15 - 20 :15	Valérie
SAMEDI	STRETCH- PILATES**	09 :30 -10 :30	Pablo
	CARDIO FIT*** COMPLET	10 :30 - 11 :30	Pablo
	PILATES** COMPLET	11 :30 - 12 :30	Pablo
DIMANCHE	CARDIO ABDOS***	17 :30 - 18 :30	Valérie
	PILATES**	18 :30 - 19 :30	Valérie

ÉCHELLE D'INTENSITÉ: 1 étoile (*) = Modéré 2 étoiles (**) = Standard 3 étoiles (***) = Intensif

PLANNING VILLIERS

66Bis Avenue de Villiers – 75017 Paris

ADULTES			
JOURS	DISCIPLINES	HORAIRES	PROFESSEUR
LUNDI	PILATES** COMPLET	09 :00 - 10 :00	Zsanett
	STRETCHING* COMPLET	10 :00 - 11 :00	Zsanett
	SPECIAL DOS*	11 :00 - 12 :00	Zsanett
	MUSCU-STRETCH**	12 :00 – 13 :00	Cyril
	FIT DANSE** COMPLET	18 :15 - 19 :15	Pablo
	PILATES** COMPLET	19 :15 - 20 :15	Pablo
	SPECIAL MUSCU**	20 :15 - 21 :15	Grégoire
MARDI	NOUVEAU ! MOBILITÉ**	09 :00 - 10 :00	Zsanett
	SPECIAL DOS*	10 :00 - 11 :00	Zsanett
	GYM DOUCE* COMPLET	11 :00 - 12 :00	Muriel
	GYM** COMPLET	12 :00 - 13 :00	Muriel
	QI QONG*	13 :00 - 14 :00	Laurent
MERCREDI	NOUVEAU ! MOBILITÉ**	09 :00 - 10 :00	Zsanett
	PILATES** COMPLET	10 :00 - 11 :00	Zsanett
	SPECIAL DOS* COMPLET	11 :00 - 12 :00	Zsanett
JEUDI	YOGA**	09 :00 - 10 :00	Hervé
	YOGA* COMPLET	10 :00 - 11 :00	Hervé
	FELDENKRAIS* COMPLET	11 :00 - 12 :00	Claire
	MUSCU-STRETCH**	12 :00 - 13 :00	Cyril
	PILATES**	13 :00 - 14 :00	Muriel
	GYM**	14 :00 - 15 :00	Muriel
	PILATES** COMPLET	19 :15 - 20 :15	Virginie K
	CROSS TRAINING ***	20 :15 - 21 :15	Virginie K
VENDREDI	PILATES*** COMPLET	09 :00 - 10 :00	Géraldine
	PILATES AVANCÉ**	10 :00 - 11 :00	Géraldine
	FELDENKRAIS*	11 :00 - 12 :00	Claire
	QI QONG*	12 :00 – 13 :00	Laurent
SAMEDI	YOGA*	09 :15 - 10 :15	Hervé
	YOGA** COMPLET	10 :15 - 11 :15	Hervé

TARIFS GYM 2024-2025

Offre dégressive de 5.70€ à 9.50€ le cours !

TARIFS		Réinscription			Nouvel Adhérent
		1 cours	2 cours	3 cours	
		CATÉGORIE A	315€	530€	
CATEGORIE B	360€	530€	650€		
1 COURS CAT. A +1 COURS CAT. B	-	530€	-		
1 COURS CAT. A +2 COURS CAT. B	-	-	650€		
2 COURS CAT. A +1 COURS CAT. B	-	-	650€		
FIT PASS ILLIMITÉ SEPTEMBRE – DÉCEMBRE*	250€ -62,50€ le mois				

DÉTAILS DES COURS

COURS DE CATÉGORIE A

Muscu-Stretch : renforcement musculaire et étirements.

Gym : renforcement musculaire global de tout le corps.

Gym Cardio : renforcement et cardio pour gagner en explosivité en augmentant sa dépense énergétique.

Gym Douce : renforcement musculaire global de tout le corps en douceur.

Spécial Muscu : cours adaptés aux femmes comme aux hommes. Vise à entretenir et/ou améliorer la forme physique par le développement des différents groupes musculaires. Au poids du corps ou avec matériel.

Stretching : étirements, assouplissements du corps dans son ensemble.

Cardio Fit : cardio et fitness pour améliorer la capacité respiratoire et la fréquence cardiaque.

Cardio Abdos : cardio pour booster la capacité respiratoire allié au travail spécifique des abdos.

Cross Training : renforcement musculaire et développement de la force, de l'endurance cardiovasculaire et respiratoire.

Fit danse : renforcement musculaire du fitness allié à la grâce de la danse, sur des musiques Chorégraphiées.

Fit Shape : renforcement musculaire pour une silhouette plus dessinée et musclée.

Mucu Hit : cours express de renforcement en entraînement par Intervalles de haute intensité.

COURS DE CATÉGORIE B

Feldenkrais : gym douce sensorielle qui permet d'améliorer la mobilité du corps, soulager les tensions, retrouver le confort corporel. Détente et dynamisme.

Pilâtes : renforcement des muscles profonds du corps et amélioration de la posture.

Pilâtes Doux : renforcement des muscles profonds du corps et amélioration de la posture en douceur.

Pilâtes Stretch : renforcement et étirement des muscles profonds du corps et amélioration de la posture.

QiQong : gym chinoise de santé alliant la conscience du geste, la respiration et les mouvements souples des articulations.

Spécial Dos : renforcement et étirement des muscles du dos alliant le pilâtes, le yoga et le thaï Chi.

Yoga : enchaînement de postures fluides coordonnées à la respiration en pleine conscience.

Mobilité : renforcement et assouplissement pour retrouver toute l'amplitude des articulations et réduire les douleurs chroniques.