



PLANNING GYM 2022-2023

Planning salle Courcelles : 172 Rue de Courcelles 75017 Paris

SALLE COURCELLES	JOURS	DISCIPLINES	HORAIRES	PROFESSEUR
	LUNDI	CROSS TRAINING***	09 :00 – 10 :00	Charlène
		GYM**	10 :00 – 11 :00	Charlène
		GYM DOUCE*	11 :00 – 12 :00	Charlène
		FIT SHAPE**	12 :15 – 13 :15	Charlène
		STRETCHING*	13 :15 – 14 :15	Charlène
	MARDI	GYM** COMPLET	09 :00 – 10 :00	Myriam
		STRETCHING* COMPLET	10 :00 – 11 :00	Myriam
		GYM DOUCE*	11 :00 – 12 :00	Quentin
		CROSS TRAINING***	12 :15 – 13 :15	Quentin
MERCREDI	GYM CARDIO*** COMPLET	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*	11 :00 – 12 :00	Grégoire	
VENDREDI	GYM**	09 :00 – 10 :00	Pablo	
	STRETCHING*	10 :00 – 11 :00	Pablo	
	QI QONG EXTERIEUR (*)	11 :00 – 12 :00	Laurent	
	GYM DOUCE* COMPLET	11 :00 – 12 :00	Pablo	
	GYM CARDIO***	19 :30 – 20 :30	Valérie	
SAMEDI	CROSS TRAINING***	09 :30 – 10 :30	-	
	CARDIO FIT***	10 :30 – 11 :30	Pablo	
	PILATES**	11 :30 – 12 :30	Pablo	
DIMANCHE	CARDIO ABDOS***	17 :00 – 18 :00	Valérie	
	PILATES**	18 :00 – 19 :00	Valérie	

ÉCHELLE D'INTENSITÉ : 1 étoile (*) = Modéré

2 étoiles (**) = Standard

3 étoiles (***) = Intensif

Planning salle Villiers : 66 Bis Avenue de Villiers 75017 Paris

SALLE VILLIERS	JOURS	DISCIPLINES	HORAIRES	PROFESSEUR
	LUNDI	PILATES**	09 :00 – 10 :00	Zsanett
		STRETCHING* COMPLET	10 :00 – 11 :00	Zsanett
		SPECIAL DOS*	11 :00 – 12 :00	Zsanett
		FIT DANSE**	18 :00- 19 :00	Pablo
		PILATES**	19 :00 – 20 :00	Pablo
	MARDI	FIT DANSE**	09 :00 – 10 :00	Virginie
		FELDENKRAIS*	10 :00- 11 :00	Virginie
		GYM DOUCE*	11 :00 – 12 :00	Muriel
		GYM**	12 :15 – 13 :15	Muriel
QI QONG*		13:15 – 14:15	Laurent	
MERCREDI	MUSCU-STRETCH **	09 :00 – 10 :00	Charlène	
	PILATES** COMPLET	10 :00 – 11 :00	Zsanett	
	SPECIAL DOS*	11 :00 – 12 :00	Zsanett	
JEUDI	YOGA**	09 :00 – 10 :00	Nicolas	
	YOGA*	10 :00 – 11 :00	Nicolas	
	FELDENKRAIS*	11 :00 – 12 :00	Virginie	
	MUSCU-STRETCH**	12 :15 – 13 :15	Virginie	
	PILATES**	13 :15 – 14 :15	Muriel	
	GYM**	14 :15 – 15 :15	Muriel	
	PILATES**	19 :15 – 20 :15	Charlène	
	CROSS TRAINING ***	20 :15 – 21 :15	Charlène	
VENDREDI	PILATES AVANCÉ***	09 :00 – 10 :00	Annaïck	
	PILATES**	10 :00 – 11 :00	Annaïck	
	QI QONG EXTERIEUR (*)	11 :00 – 12 :00	Laurent	
	BODY HARMONY* COMPLET	11 :00 – 12 :00	Virginie	
	FIT DANSE**	12 :15 – 13 :15	Virginie	
SAMEDI	YOGA*	09 :15 – 10 :15	Hervé	
	YOGA**	10 :15 – 11 :15	Hervé	

TARIFS GYM 2022-2023

TARIFS		Réinscription			Nouvel Adhérent
		1 cours	2 cours	3 cours	
	CATÉGORIE A	290€	440€	570€	+ 20€ sur le montant
	CATEGORIE B	335€	515€	670€	
	1 COURS CAT. A +1 COURS CAT. B		480€		
	1 COURS CAT. A +2 COURS CAT. B			640€	
	2 COURS CAT. A +1 COURS CAT. B			600€	

TARIFS	Réinscription		Nouvel Adhérent
	Qi Qong extérieur	125€	+ 20€ sur le montant
	Fitness Salé Pass 10 séances (valable 3 mois)	135€	
	Fitness Salé Pass 20 séances (valable 6 mois)	230€	
	Fitness Salé Pass 3 mois	170€	
	Fitness Salé Pass 3 mois -25 ans	105€	

Catégorie A

Barre au Sol : Issue de l'entraînement de danseurs classiques. Enchaînement sans force, permettant le maintien de la ceinture abdominale, l'allongement musculaire, l'aisance, la grâce et la souplesse.

Body Fit : Renforcement musculaire intense sur l'ensemble du corps. Axé sur l'endurance musculaire et le galbe du corps : objectif silhouette.

Cardio-Abdos : Un entraînement physique complet conçu pour booster la forme cardiovasculaire, les abdos et la force.

Cardio-Fit : Améliore la condition physique générale, la capacité respiratoire et la fréquence cardiaque. En deux parties : Cardio Training et Force.

Gym : Entretien global et renforcement musculaire de tout le corps sous forme d'enchaînements simples en musique.

Gym Cardio : Un mélange de cardio et renfo pour gagner en explosivité tout en augmentant sa dépense énergétique.

Gym Douce : Renforcement et assouplissement articulaires et musculaires associés à la respiration. Améliore et maintient les capacités physiques comme la mobilité et la posture pour la vie quotidienne.

Gym avec STEP : Entraînement cardio-vasculaire et musculaire, chorégraphié, suivi d'exercices de renforcement musculaire toujours avec le step.

Muscu - Stretch : Renforcement musculaire ciblé et étirements pour moitié du cours.

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 : Permet d'assouplir le corps dans son ensemble, améliore la posture naturelle, ralentit les raideurs musculaires et articulaires.

Zumba : Programme complet alliant danse et remise en forme cardio sous forme de chorégraphies inspirées de musiques latines.

Cardio-Boxe : Activité gymnique en rythme avec la musique alliant des mouvements de Boxe pieds-points et de renforcement musculaire

Circuit-training : Travail en ateliers visant l'endurance et le renforcement pour se dépenser et passer un bon moment !

Fit danse : Le cours de fit danse crée le lien entre le fitness et la danse moderne en alliant des mouvements de renforcement musculaire avec la gestuelle gracieuse de la danse pour vous faire lâcher prise.

Fit Shape : Entraînement complet au poids du corps sur des musiques rythmées. Tous les groupes musculaires sont travaillés, pour un corps plus dessiné et musclé.

Cross training : Le cross training recherche des exercices qui travaillent plusieurs muscles en même temps, avec des séances qui vont chercher à développer en parallèle la force, l'endurance cardiovasculaire et respiratoire.

Catégorie B

Body Harmony : Entraînement complet du corps, combinant des techniques de gym Douce. Permet d'améliorer sa posture, et l'équilibre en harmonie du corps et de l'esprit avec le soutien de la musique.

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

Pilates : Cours combinant la relation entre le corps, la concentration et la respiration lors du mouvement. Renforcement des muscles profonds et posturaux. Améliore l'équilibre anatomique du corps.

Qi Qong : Gymnastique chinoise de santé, qui propose des séquences dynamiques et statiques, favorisant la liberté des mouvements et des articulations, la respiration, la conscience du geste.

Spécial Dos : Renforcement et étirement des muscles du dos pour éviter tensions et douleurs. Mélange de Pilâtes, de Yoga et Tai Chi.

Swiss Ball : Renforcement musculaire profond avec 1 gros ballon. Améliore l'équilibre, la posture et soulage les tensions du corps.

Yoga : Enchaînement de postures fluides coordonnées à la respiration. Renforce le corps et apporte de l'énergie. Se pratique de manière lente et consciente