



PLANNING GYM SALLE VILLIERS

SAISON 2025 – 2026

ADULTES

SALLE VILLIERS 66 Bis Avenue de Villiers, 17ème

INTENSITÉ 1

Pour tout public souhaitant pratiquer une activité physique douce.

LUNDI	De 10h00 à 11h00 Avec Zsanett	STRETCHING (A)
	De 11h00 à 12h00 Avec Zsanett	SPÉCIAL DOS (B)
MARDI	De 10h00 à 11h00 Avec Zsanett	SPÉCIAL DOS (B)
	De 11h00 à 12h00 Avec Muriel	GYM DOUCE (A)
	De 13h00 à 14h00 Avec Laurent	QI QONG (B)
MERCREDI	De 11h00 à 12h00 Avec Zsanett	SPÉCIAL DOS (B)
JEUDI	De 10h00 à 11h00 Avec Hervé	YOGA (B)
	De 11h00 à 12h00 Avec Claire	FELDENKRAIS (B)
 VENDREDI	De 11h00 à 12h00 Avec Claire	FELDENKRAIS (B)
	De 12h00 à 13h00 Avec Laurent	QI QONG (B)
SAMEDI	De 09h15 à 10h15 Avec Hervé	YOGA (B)

INTENSITÉ 2
Pour un public en bonne forme.

LUNDI	De 12h00 à 13h00 Avec Cyril	MUSCU-STRETCH (A)
	De 18h15 à 19h15 Avec Pablo	FIT'DANCE (A)
	De 19h15 à 20h15 Avec Pablo	PILATES (B)
	De 20h15 à 21h15 Avec Grégoire	SPECIAL MUSCU (A)
MARDI	De 09h00 à 10h00 Avec Zsanett	MOBILITÉ (B)
	De 12h00 à 13h00 Avec Muriel	GYM (A)
MERCREDI	De 09h00 à 10h00 Avec Zsanett	MOBILITÉ (B)
JEUDI	De 09h00 à 10h00 Avec Hervé	YOGA (B)
	De 12h00 à 13h00 Avec Cyril	MUSCU-STRETCH (A)
	De 13h00 à 14h00 Avec Muriel	PILATES (B)
	De 14h00 à 15h00 Avec Muriel	GYM (A)
	De 19h15 à 20h15 Avec Virginie	PILATES (B)
 VENDREDI	De 10h00 à 11h00 Avec Géraldine	PILATES (B)
SAMEDI	De 10h15 à 11h15 Avec Hervé	YOGA (B)

INTENSITÉ 3*Pour un public souhaitant se dépasser.*

LUNDI	De 09h00 à 10h00 Avec Zsanett	PILATES AVANCÉ (B)
MERCREDI	De 10h00 à 11h00 Avec Zsanett	PILATES AVANCÉ (B)
	De 19h30 à 20h30 Avec Clarisse	GYM CARDIO (A)
JEUDI	De 20h15 à 21h15 Avec Virginie	CROSS TRAINING (A)
VENREDI	De 08h00 à 09h00 Avec Géraldine	NOUVEAU ENERGEÏA (B)
	De 09h00 à 10h00 Avec Géraldine	PILATES AVANCÉ (B)

**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	GYM DOUCE (A)
MARDI	De 10h00 à 11h00 Avec Myriam	STRETCHING (A)
	De 11h00 à 12h00 Avec Quentin	GYM DOUCE (A)
JEUDI	De 9h00 à 10h00 Avec Myriam	STRETCHING (A)
	De 11h00 à 12h00 Avec Grégoire	PILATES DOUX (B)
	De 13h15 à 14h15 Avec Grégoire	STRETCHING (A)
VENDREDI	De 10h00 à 11h00 Avec Pablo	STRETCHING (A)
	De 11h00 à 12h00 Avec Pablo	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)
	De 13h15 à 14h15 Avec Dramane	PILATES (B)
MARDI	De 09h00 à 10h00 Avec Myriam	GYM (A)
	De 12h15 à 13h15 Avec Quentin	PILATES (B)
MERCREDI	De 20h15 à 21h15 Avec Zsanett	SPÉCIAL MUSCU (A)
JEUDI	De 10h00 à 11h00 Avec Myriam	GYM (A)
	De 12h15 à 13h15 Avec Grégoire	GYM CARDIO (A)
 VENDREDI	De 09h00 à 10h00 Avec Pablo	GYM (A)
SAMEDI	De 09h30 à 10h30 Avec Pablo	STRETCH-PILATES (B)
	De 11h30 à 12h30 Avec Pablo	PILATES (B)
	De 12h30 à 13h30 Avec Pablo	FIT'DANSE (A)
		NOUVEAU
DIMANCHE	De 18h30 à 19h30 Avec Valérie	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	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

2 COURS/SEMAINE DE 60' – TOUTES CATÉGORIES CONFONDUES

RENOUVELLEMENT D'ADHÉSION : 530€

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

3 COURS / SEMAINE

3 COURS/SEMAINE DE 60' – TOUTES CATÉGORIES CONFONDUES

RENOUVELLEMENT D'ADHÉSION : 650€

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