

FIT'PASS

SALLE COURCELLES	JOURS	DISCIPLINES	HORAIRES	PROFESSEUR
	LUNDI	GYM**	10 :00 – 11 :00	Charlène
		FIT SHAPE**	12 :15 – 13 :15	Charlène
		STRETCHING*	13 :15 – 14 :15	Charlène
	MARDI	SPECIAL MUSCU*** NOUVEAU	12 :15 – 13 :15	Quentin
	VENDREDI	FIT DANSE** NOUVEAU	12 :15 - 13 :15	Pablo
		GYM CARDIO***	19 :15 – 20 :15	Valérie
	SAMEDI	STRETCH-PILATES** NOUVEAU	09 :30 - 10 :30	Pablo
	DIMANCHE	CARDIO ABDOS***	17 :00 – 18 :00	Valérie
		PILATES**	18 :00 – 19 :00	Valérie

SALLE VILLIERS	JOURS	DISCIPLINES	HORAIRES	PROFESSEUR
	LUNDI	SPECIAL DOS*	11 :00 – 12 :00	Zsanett
		FIT DANSE**	18 :00 – 19 :00	Pablo
		SPECIAL-MUSCU*** NOUVEAU	20 :00 - 21 :00	Grégoire
	MARDI	FIT DANSE**	09 :00 – 10 :00	Solveig
		QI QONG*	13 :15 – 14 :15	Laurent
	JEUDI	YOGA**	9 :00 – 10 :00	Hervé
		MUSCU-STRETCH**	12 :15 – 13 :15	Cyril
		GYM**	14 :00 – 15 :00	Muriel
		PILATES**	19 :15 – 20 :15	Virginie K
		CROSS TRAINING***	20 :15 – 21 :15	Virginie K
		QI QONG EXTÉRIEUR* (Cours extérieur au Square Sainte Odile)	11 :00 - 12 :00	Laurent
	VENDREDI	PILATES AVANCÉ***	09 :00 – 10 :00	Solveig
		QI QONG EXTÉRIEUR* (Cours extérieur au Square Sainte Odile)	11 :00 - 12 :00	Laurent
	SAMED I	YOGA*	09 :15 – 10 :15	Hervé

TARIFS :

Fit'Pass 3 mois illimité 105€

Fit'Pass 3 mois 10 cours 135€

Fit'Pass 6 mois 20 cours 192€

ADRESSES :

Salle Courcelles : 172 Rue de Courcelles 75017 Paris

Salle Villiers : 66b avenue de Villiers 75017 Paris

ÉCHELLE D'INTENSITÉ :

1 étoile (*) = Modéré

2 étoiles (**) = Standard

3 étoiles (***) = Intensif