

FIT' PASS

| SALLE COURCELLES | JOURS | DISCIPLINES | HORAIRES | PROFESSEUR |
|------------------------|--------------------------|-------------------------|-----------------|------------|
| | LUNDI | MUSCU-STRETCH** | 09 :00 – 10 :00 | Charlène |
| | | GYM** | 10 :00 – 11 :00 | Charlène |
| | | FIT SHAPE** | 12 :15 – 13 :15 | Charlène |
| | | STRETCHING* | 13 :15 – 14 :15 | Charlène |
| | MARDI | MUSCU-HIT** NOUVEAU | 08 :15 - 08 :45 | Myriam |
| | | SPECIAL MUSCU***NOUVEAU | 12 :15 – 13 :15 | Quentin |
| | VENDREDI | MUSCU-HIT**NOUVEAU | 08 :15 - 08 :45 | Pablo |
| | | STRETCHING* | 10 :00 – 11 :00 | Pablo |
| | | FIT DANSE**NOUVEAU | 12 :15 - 13 :15 | Pablo |
| GYM CARDIO*** | | 19 :15 – 20 :15 | Valérie | |
| MUSCU-STRETCH**NOUVEAU | | 20 :15 - 21 :15 | Valérie | |
| SAMEDI | STRETCH-PILATES**NOUVEAU | 09 :30 - 10 :30 | Pablo | |
| | CARDO FIT'*** | 10 :30 – 11 :30 | Pablo | |
| DIMANCHE | CARDIO ABDOS*** | 17 :00 – 18 :00 | Valérie | |
| | PILATES** | 18 :00 – 19 :00 | Valérie | |

| SALLE VILLIERS | JOURS | DISCIPLINES | HORAIRES | PROFESSEUR |
|----------------|--------|--|-----------------|------------|
| | LUNDI | 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 | MUSCU-STRETCH** | 12 :15 – 13 :15 | Cyril |
| | | 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 |
| | SAMEDI | YOGA* | 09 :15 – 10 :15 | Hervé |

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