SALÉSIENNE DE PARIS
51 Rue Cardinet 75017 Paris

PLANNING GYM/FITNESS

SAISON 2026 – 2027

SECTION ADULTE

SESSIONS DU LUNDI

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

HORAIRE	DISCIPLINE	COACH	SALLE
09H00 - 10H00	**GYM DOUCE***	**Cyril**	**94**
09H15 - 10H15	PILATES AVANCÉ***	Zsanett	54
10H00 - 11H00	GYM**	Cyril	94
10H15 - 11H15	STRETCHING*	Zsanett	54
11H00 - 12h00	GYM DOUCE*	Dramane	94
11H15 - 12H15	SPECIAL DOS*	Zsanett	54
12H00 - 13H00	MUSCU-STRETCH**	Cyril	94
12H15 - 13h15	CIRCUIT TRAINING**	Dramane	54
13h00 - 14H00	**DO-IN***	**Marina**	**47**
18H15 - 19H15	FIT'DANCE **	Pablo	54
19H15 - 20H15	PILATES**	Pablo	54
20H15 - 21H15	SPÉCIAL MUSCU**	Grégoire	54

LES COURS ROUGES SONT COMPLET

DO IN (SPÉCIAL ACTIFS) **NOUVEAU !**

Ce cours de Do In est spécifiquement conçu pour les actifs souhaitant libérer la fatigue accumulée, la charge mentale et les tensions posturales. Alliant auto-massages et respirations simples, la séance offre un relâchement nerveux immédiat tout en boostant votre énergie pour faire face à un calendrier chargé. C'est l'outil parfait pour retrouver des épaules légères, une respiration fluide et une meilleure récupération mentale au quotidien.

STRETCHING BALAI **NOUVEAU !**

Utilisant un bâton (ou balai) comme tuteur, ce cours permet d'accentuer l'amplitude des étirements tout en assurant un alignement parfait du corps. Cet accessoire aide à corriger la posture, à ouvrir la cage thoracique et à mieux cibler les tensions du dos et des épaules. Une méthode ludique et redoutablement efficace pour gagner en souplesse et redresser sa silhouette.

fitness@salesiennedeparis.com
01.42.27.86.80
salesiennedeparis_
La Salesienne de Paris

SALÉSIENNE DE PARIS
51 Rue Cardinet 75017 Paris

PLANNING GYM/FITNESS

SAISON 2026 – 2027

SECTION ADULTE

SESSIONS DU MARDI

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

HORAIRE	DISCIPLINE	COACH	SALLE
09H00 - 10H00	GYM**	Myriam	94
09H15 - 10H15	GARUDA**	Zsanett	54
10H00 - 11H00	STRETCHING*	Myriam	94
10H00 - 11H00	STRETCH-PILATES*	Pablo	47
10H15 - 11H15	SPÉCIAL DOS*	Zsanett	54
11H00 - 12H00	GYM DOUCE*	Quentin	94
11H00 - 12H00	**DANCING YOGA****	**Pablo**	**47**
11H15 - 12H15	GYM DOUCE*	Muriel	54
12H00 - 13H00	PILATES**	Quentin	94
12H00 - 13H00	**BARRE AU SOL****	**Manon**	**47**
12H15 - 13h15	GYM**	Muriel	54
13h00 - 14H00	QI QONG*	Laurent	94
13H15 - 14H15	**PILATES/YOGA****	**Muriel**	**54**

LES COURS ROUGES SONT COMPLET

GARUDA

Anciennement "Mobilité". Le Garuda est une approche inspiré du Yoga, Pilates, danse et tai chi.

BARRE AU SOL **NOUVEAU !**

Inspirée de l'échauffement des danseurs professionnels, la Barre au sol transpose les exercices de la danse classique au sol. En supprimant la contrainte de la gravité, on travaille plus efficacement l'alignement, le placement du dos et l'ouverture des hanches. Une discipline d'exception pour obtenir des jambes fuselées, un port de tête élégant et une sangle abdominale de fer.

PILATES/YOGA **NOUVEAU !**

L'objectif d'un cours de Pilates/Yoga est de profiter des bienfaits de ces deux grandes techniques et philosophies afin de relier le corps et l'esprit. Le travail du corps se fera par les « postures » et les « Asanas » cadencés au rythme de techniques de « respiration profonde » essentielles . L'alliance de ces deux techniques renforce les muscles profonds et procure un bien-être durable en unissant « corps et esprit » pour retrouver calme et vitalité.

fitness@salesiennedeparis.com
01.42.27.86.80
salesiennedeparis_
La Salesienne de Paris

SALÉSIENNE DE PARIS
51 Rue Cardinet 75017 Paris

PLANNING GYM/FITNESS

SAISON 2026 – 2027

SECTION ADULTE

SESSIONS DU MERCREDI

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

HORAIRE	DISCIPLINE	COACH	SALLE
09H00 - 10H00	GARUDA**	Zsanett	94
10H00 - 11H00	PILATES AVANCÉ***	Zsanett	94
11H00 - 12H00	SPÉCIAL DOS*	Zsanett	94
12H00 - 13H00	**MUSCU-STRETCH****	**Cyril**	**94**
19h15 - 20H15	GYM CARDIO***	Clarisse	54
20H15 - 21H15	SPÉCIAL MUSCU**	Grégoire	54

LES COURS ROUGES SONT COMPLET

GARUDA
Anciennement "Mobilité". Le Garuda est une approche inspiré du Yoga, Pilates, danse et tai chi.

fitness@salesiennedeparis.com
01.42.27.86.80
salesiennedeparis_
La Salesienne de Paris

SALÉSIENNE DE PARIS
51 Rue Cardinet 75017 Paris

PLANNING GYM/FITNESS

SAISON 2026 – 2027

SECTION ADULTE

SESSIONS DU JEUDI

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

HORAIRE	DISCIPLINE	COACH	SALLE
09H00 - 10H00	STRETCHING*	Myriam	94
09H15 - 10H15	YOGA**	Hervé	54
10H00 - 11H00	GYM**	Myriam	94
10h15 - 11H15	YOGA*	Hervé	54
11H00 - 12H00	**GYM DOUCE***	**Quentin**	**47**
11H00 - 12H00	PILATES DOUX*	Grégoire	94
11H15 - 12H15	FELDENKRAIS*	**Marion**	54
12H00 - 13H00	**PILATES****	**Quentin**	**47**
12H00 - 13H00	MUSCU-STRETCH**	Cyril	94
12H15 - 13H15	GYM CARDIO**	Grégoire	54
13H00 - 14H00	PILATES**	Muriel	94
14H00 - 15H00	GYM**	Muriel	94
19h15 - 20H15	PILATES**	Grégoire	54
20H15 - 21H15	CROSS TRAINING***	Grégoire	54

LES COURS ROUGES SONT COMPLET

fitness@salesiennedeparis.com
01.42.27.86.80
salesiennedeparis_
La Salesienne de Paris

SALÉSIENNE DE PARIS
51 Rue Cardinet 75017 Paris

PLANNING GYM/FITNESS

SAISON 2026 – 2027

SECTION ADULTE

SESSIONS DU VENDREDI

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

HORAIRE	DISCIPLINE	COACH	SALLE
08H15 - 09H15	PILATES ENERGEIA***	Géraldine	54
09H00 - 10H00	GYM**	Pablo	94
09H15 - 10H15	PILATES AVANCÉ***	Géraldine	54
10H00 - 11H00	STRETCHING*	Pablo	94
10h15 - 11H15	PILATES**	Géraldine	54
11H00 - 12H00	GYM DOUCE*	Pablo	94
11H15 - 12H15	FELDENKRAIS*	**Marion**	54
12H15 - 13H15	QI QONG*	Laurent	54
13H15 - 14H15	TAI-CHI*	Laurent	54
19h15 - 20H15	BODY TRAINING***	Valérie	54

LES COURS ROUGES SONT COMPLET

DO IN (POUR TOUS LES NIVEAUX) **NOUVEAU !**

Le Do In est une pratique japonaise d'auto-massage, d'étirements et de respiration pour dénouer les tensions en profondeur. Le cours du Vendredi est accessible à tous. Dès les premières séances, ce rituel apaise le stress et les douleurs quotidiennes tout en relançant durablement la vitalité naturelle. C'est aussi un excellent outil de prévention pour mieux écouter son corps, réguler le stress et maintenir un équilibre physique et émotionnel au fil du temps. Un moment pour se poser, respirer, remettre du mouvement dans le corps et retrouver un vrai mieux-être au quotidien.

TAÏ CHÏ **NOUVEAU !**

Souvent décrit comme une "boxe avec l'ombre", le Taï Chi est un art martial interne caractérisé par des mouvements circulaires d'une grande lenteur et d'une extrême précision. Cette pratique exigeante mais apaisante développe l'équilibre, la coordination et la mémoire, tout en favorisant un profond calme mental. C'est une quête de fluidité où chaque geste devient une source de sérénité et de force tranquille.

fitness@salesiennedeparis.com
01.42.27.86.80
salesiennedeparis_
La Salesienne de Paris

SALÉSIENNE DE PARIS
51 Rue Cardinet 75017 Paris

PLANNING GYM/FITNESS

SAISON 2026 – 2027

SECTION ADULTE

SESSIONS DU SAMEDI

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

HORAIRE	DISCIPLINE	COACH	SALLE
09H15 - 10H15	YOGA*	Hervé	54
09H30 - 10H30	STRETCH-PILATES**	Pablo	94
10h15 - 11H15	YOGA**	Hervé	54
10h30 - 11H30	CARDIO FIT***	Pablo	94
11H30 - 12H30	PILATES**	Pablo	94
12H30 - 13H30	FIT DANCE**	Pablo	94

SESSIONS DU DIMANCHE

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

HORAIRE	DISCIPLINE	COACH	SALLE
17H30 - 18H30	CARDIO ABDOS***	Valérie	94
18H30 - 19H30	PILATES**	Valérie	94

LES COURS ROUGES SONT COMPLET

fitness@salesiennedeparis.com
01.42.27.86.80
salesiennedeparis_
La Salesienne de Paris

SALÉSIENNE DE PARIS
51 Rue Cardinet 75017 Paris

PLANNING GYM/FITNESS

SAISON 2026 – 2027

SECTION ADULTE

DESCRIPTIF DES COURS - CATÉGORIE A

Orientation Renforcement & cardio avec 3 niveaux d'intensité.
Les disciplines de la catégorie A regroupent des cours de remise en forme, de renforcement musculaire et de cardio, accessibles à tous.

BODY TRAINING

Le Body Training est un cours de renforcement musculaire global visant à tonifier l'ensemble de la silhouette. À l'aide de poids, d'élastiques ou du poids du corps, chaque groupe musculaire est sollicité pour raffermir les tissus et améliorer la définition musculaire. Un entraînement efficace et accessible pour se sentir plus fort et mieux dans son corps.

CARDIO ABDOS

Ce cours ciblé propose un double défi : brûler des calories grâce à des séquences cardio et renforcer intensément la sangle abdominale. En alternant exercices de souffle et gainage dynamique, vous travaillez la taille et le ventre plat de manière efficace. Un format court et percutant pour des résultats visibles sur la posture et la tonicité abdominale.

CARDIO FIT

Le Cardio Fit combine des exercices de fitness traditionnels et des phases aérobiques intenses pour un travail complet. L'objectif est de maintenir une fréquence cardiaque élevée pour optimiser la combustion des graisses tout en tonifiant les muscles. C'est une séance énergique qui améliore l'endurance et laisse une sensation de dynamisme durable.

CIRCUIT TRAINING

Le Circuit Training repose sur l'enchaînement d'ateliers variés avec peu de temps de repos. Cette méthode de travail fractionné sollicite aussi bien le cardio que la force musculaire, permettant un entraînement complet en un temps record. La diversité des exercices garantit une séance ludique, intense et jamais monotone, adaptée au rythme de chacun.

CROSS TRAINING

Le Cross Training est une méthode d'entraînement croisé qui combine force athlétique, gymnastique et endurance. En variant les exercices et l'intensité, vous travaillez toutes vos qualités physiques en une seule séance. C'est un cours polyvalent et stimulant, idéal pour ceux qui aiment se dépasser et obtenir une condition physique de haut niveau.

FIT'DANCE

Mélange détonnant de fitness et de danse, le Fit'Dance vous invite à sculpter votre corps sur des musiques entraînantes. Sans s'en rendre compte, on travaille sa coordination et son cardio à travers des chorégraphies accessibles et joyeuses. C'est la discipline parfaite pour ceux qui veulent se muscler tout en s'amusant et en libérant leur créativité sur le dancefloor.

SALÉSIENNE DE PARIS
51 Rue Cardinet 75017 Paris

PLANNING GYM/FITNESS

SAISON 2026 – 2027

SECTION ADULTE

GYM

Ce cours complet propose un travail de renforcement musculaire global pour entretenir sa forme et sa tonicité. À l'aide de petit matériel ou au poids du corps, vous sollicitez tous les groupes musculaires (cuisses, abdos, fessiers, bras) pour un corps plus ferme. Accessible à tous, cette pratique assure un entretien physique efficace et polyvalent.

GYM DOUCE

La Gym Douce est une approche respectueuse qui sollicite l'ensemble des groupes musculaires sans impact ni gestes brusques. En mettant l'accent sur la respiration et le contrôle du mouvement, elle permet de maintenir la tonicité, la souplesse et l'équilibre de façon progressive. C'est l'activité idéale pour rester en forme et préserver son capital santé dans une ambiance conviviale et sécurisante.

GYM CARDIO

Rythmé et dynamique, le cours de Gym Cardio est conçu pour booster votre endurance et brûler des calories dans une ambiance survitaminée. En enchaînant des mouvements variés à haute intensité, vous sollicitez l'ensemble du système cardiovasculaire et tonifiez votre silhouette. C'est le rendez-vous idéal pour se défouler, gagner en vitalité et améliorer sa condition physique générale.

MUSCU-STRETCH

Le Muscu-stretch offre le compromis idéal entre force et souplesse. La première partie de séance est dédiée au renforcement musculaire pour tonifier les tissus, suivie d'une phase de stretching profond pour allonger les fibres et libérer les articulations. Ce duo gagnant permet d'éviter la raideur tout en développant une musculature fonctionnelle et harmonieuse.

SPÉCIAL MUSCU

Ce cours se concentre sur le développement de la force et de la masse musculaire à travers des exercices ciblés. En mettant l'accent sur la technique et la résistance, le Spécial Muscu permet de sculpter précisément chaque zone du corps et d'augmenter son métabolisme. Un programme idéal pour ceux qui recherchent de la définition musculaire et de la puissance.

STRETCHING

Le stretching est une pratique essentielle dédiée à l'assouplissement musculaire et à la mobilité articulaire. À travers des étirements progressifs et contrôlés, ce cours permet de libérer les tensions accumulées, de prévenir les blessures et de retrouver une liberté de mouvement totale. C'est une parenthèse de calme idéale pour reconnecter avec son corps et améliorer sa souplesse globale dans une atmosphère de détente profonde.

SALÉSIENNE DE PARIS
51 Rue Cardinet 75017 Paris

PLANNING GYM/FITNESS

SAISON 2026 – 2027

SECTION ADULTE

DESCRIPTIF DES COURS - CATÉGORIE B

Orientation bien-être et travail postural avec 3 niveaux de difficulté
Les disciplines de la catégorie B regroupent des cours spécialisés axées sur la posture, la mobilité, la respiration et le travail corporel.

BARRE AU SOL

NOUVEAU !

Inspirée de l'échauffement des danseurs professionnels, la Barre au sol transpose les exercices de la danse classique au sol. En supprimant la contrainte de la gravité, on travaille plus efficacement l'alignement, le placement du dos et l'ouverture des hanches. Une discipline d'exception pour obtenir des jambes fuselées, un port de tête élégant et une sangle abdominale de fer.

DANCING YOGA

NOUVEAU !

Le Dancing Yoga est une pratique qui mélange du yoga, de la danse, du pilates et du taï-chi. Elle allie fluidité, énergie et renforcement musculaire. Les postures s'enchaînent de manière ininterrompue au rythme de la respiration, créant une véritable chorégraphie méditative. C'est une invitation à lâcher prise, où le mouvement devient une expression artistique tout en renforçant le corps.

DO IN

NOUVEAU !

Le Do In est une technique d'auto-massage issue de la médecine traditionnelle japonaise. Le Do In est une technique japonaise d'auto-massage et d'étirements qui utilise des pressions et des tapotements sur le corps. En stimulant des points d'acupuncture précis par de légères percussions ou frictions, cette pratique relance la circulation de l'énergie et apaise instantanément le système nerveux. C'est un véritable rituel de bien-être nomade qui ne nécessite aucun matériel,

PILATES ENERGEÏA

Véritable rituel de bien-être, Energeïa propose un flow hybride mêlant cardio-yoga, barre au sol, pilates et stretching. Ce voyage complet se termine par une méditation profonde pour libérer les dernières tensions. C'est la méthode idéale pour affiner les muscles, redynamiser la mobilité et relancer la souplesse en profondeur tout en apaisant l'esprit.

FELDENKRAIS

La méthode Feldenkrais est une approche pédagogique qui utilise des mouvements doux et inhabituels pour éveiller la conscience corporelle. En explorant de nouvelles façons de bouger, chaque pratiquant apprend à réduire l'effort inutile et à améliorer sa coordination et son efficacité. C'est une discipline subtile qui permet de transformer ses habitudes motrices pour retrouver une aisance naturelle et une posture plus équilibrée.

QI QONG

Art énergétique ancestral issu de la médecine chinoise, le Qi Gong repose sur l'harmonie entre mouvements lents, techniques de respiration et concentration mentale. Cette pratique fluide permet de faire circuler l'énergie vitale, de renforcer le système immunitaire et d'apaiser l'esprit. Accessible à tous, c'est une véritable méditation en mouvement qui favorise l'équilibre intérieur et la vitalité.

SALÉSIENNE DE PARIS
51 Rue Cardinet 75017 Paris

PLANNING GYM/FITNESS

SAISON 2026 – 2027

SECTION ADULTE

GARUDA

Souvent négligée, la mobilité est pourtant la clé d'un corps fonctionnel. Ce cours va au-delà du simple étirement en travaillant sur la capacité de vos articulations à bouger dans toute leur amplitude. En combinant contrôle moteur et flexibilité active, vous libérez votre corps de ses blocages et améliorez vos performances dans toutes vos autres activités sportives.

PILATES

Anciennement “Mobilité”. Le Garuda est une approche inspiré du Yoga, Pilates, danse et tai chi.

PILATES AVANCÉ

Destiné à ceux qui maîtrisent déjà les bases de la méthode, le Pilates Avancé pousse plus loin le travail de précision et de résistance. Les exercices gagnent en complexité et en intensité pour solliciter les muscles stabilisateurs les plus profonds. C’est un défi de contrôle, de respiration et de force qui permet de sculpter le corps avec une exigence technique supérieure.

PILATES DOUX

Adaptation sereine de la méthode classique, le Pilates Doux se concentre sur le renforcement des muscles posturaux, notamment la sangle abdominale et le plancher pelvien. À l'aide de mouvements précis et d'une respiration rythmée, ce cours améliore l'alignement corporel et la force intérieure sans épuisement. Une pratique idéale pour sculpter sa silhouette tout en douceur et avec une grande précision.

PILATES YOGA

NOUVEAU !

L’objectif d’un cours de Pilates/Yoga est de profiter des bienfaits de ces deux grandes techniques et philosophies afin de relier le corps et l’esprit. Le travail du corps se fera par les « postures » et les « Asanas » cadencés au rythme de techniques de « respiration profonde » essentielles . L’alliance de ces deux techniques renforce les muscles profonds et procure un bien-être durable en unissant « corps et esprit » pour retrouver calme et vitalité.

SPÉCIAL DOS

Conçu pour prévenir et soulager les douleurs liées au quotidien, le cours Spécial Dos combine renforcement des muscles profonds et étirements ciblés. En travaillant sur l'alignement de la colonne vertébrale et la mobilité du bassin, cette pratique aide à corriger la posture et à renforcer la sangle abdominale pour mieux soutenir les vertèbres. Un programme complet pour retrouver un dos solide, souple et sans tensions.

STRETCH-PILATES

NOUVEAU !

Le Stretch-Pilates est le compromis parfait entre le renforcement musculaire et la souplesse. Cette discipline hybride utilise les principes de contrôle du Pilates pour muscler le corps en profondeur, tout en intégrant des phases de stretching pour allonger les muscles et libérer les articulations. Un cours complet qui sculpte, tonifie et détend simultanément pour une silhouette harmonieuse.

fitness@salesiennedeparis.com
01.42.27.86.80
salesiennedeparis_
La Salesienne de Paris

SALÉSIENNE DE PARIS
51 Rue Cardinet 75017 Paris

PLANNING GYM/FITNESS

SAISON 2026 – 2027

SECTION ADULTE

STRETCHING BALAI

NOUVEAU !

Utilisant un bâton (ou balai) comme tuteur, ce cours permet d'accentuer l'amplitude des étirements tout en assurant un alignement parfait du corps. Cet accessoire aide à corriger la posture, à ouvrir la cage thoracique et à mieux cibler les tensions du dos et des épaules. Une méthode ludique et redoutablement efficace pour gagner en souplesse et redresser sa silhouette.

TAÏ CHÏ

NOUVEAU !

Souvent décrit comme une "boxe avec l'ombre", le Taï Chi est un art martial interne caractérisé par des mouvements circulaires d'une grande lenteur et d'une extrême précision. Cette pratique exigeante mais apaisante développe l'équilibre, la coordination et la mémoire, tout en favorisant un profond calme mental. C'est une quête de fluidité où chaque geste devient une source de sérénité et de force tranquille.

YOGA

Le Yoga propose un voyage vers l'équilibre global à travers la pratique de postures (asanas), d'exercices de respiration et de relaxation. Ce cours permet de renforcer le corps en profondeur tout en développant une grande souplesse et un mental apaisé. Véritable bulle de sérénité, il offre les outils nécessaires pour mieux gérer son stress et se recentrer au quotidien.

SALÉSIENNE DE PARIS
51 Rue Cardinet 75017 Paris

TARIFS & INFORMATIONS

1 COURS - CATÉGORIE A

Prix de l'adhésion *(Soit 9,70€ le cours)*	**330€**
Vie associative*	**25€**
Total	**355€**

1 COURS - CATÉGORIE B

Prix de l'adhésion *(Soit 11€ le cours)*	**375€**
Vie associative*	**25€**
Total	**400€**

2 COURS

Prix de l'adhésion *(Soit 16€ les deux cours)*	**545€**
Vie associative*	**25€**
Total	**570€**

3 COURS

Prix de l'adhésion *(Soit 19,55€ les trois cours)*	**665€**
Vie associative*	**25€**
Total	**690€**

fitness@salesiennedeparis.com
01.42.27.86.80
salesiennedeparis_
La Salesienne de Paris

SALÉSIENNE DE PARIS
51 Rue Cardinet 75017 Paris

TARIFS & INFORMATIONS

4 COURS

Prix de l'adhésion *(Soit 26,32€ les quatre cours)*	**895€**
Vie associative*	**25€**
Total	**920€**

5 COURS

Prix de l'adhésion *(Soit 32,20€ les cinq cours)*	**1095€**
Vie associative*	**25€**
Total	**1120€**

*Cette contribution de 25€ permet de soutenir les actions menées auprès des adhérents (soutien scolaire, circuit vert, solidarité...) et de garantir un encadrement de qualité pour tous. Elle participe directement à la vie et au développement du projet associatif de La Salésienne de Paris, ainsi qu'au fonctionnement de notre nouvel espace de partage et de convivialité.

fitness@salesiennedeparis.com
01.42.27.86.80
salesiennedeparis_
La Salesienne de Paris