



PLANNING GYM 2023-2024

Planning salle Courcelles : 172 Rue de Courcelles 75017 Paris

SALLE COURCELLES	JOURS	DISCIPLINES	HORAIRES	PROFESSEUR
	LUNDI	MUSCU-STRETCH	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	MUSCU-HIT** NOUVEAU	08 :15 – 08 :45	Myriam
		GYM**	09 :00 – 10 :00	Myriam
		STRETCHING*	10 :00 – 11 :00	Myriam
		GYM DOUCE*	11 :00 – 12 :00	Quentin
		SPECIAL MUSCU** NOUVEAU	12 :15 – 13 :15	Quentin
	MERCREDI	GYM CARDIO***	19 :15 – 20 :15	Clarisse
		SPECIAL MUSCU **	20 :15 – 21 :15	Grégoire
	JEUDI	STRETCHING*	09 :00 – 10 :00	Myriam
		GYM**	10 :00 – 11 :00	Myriam
		PILATES DOUX*	11 :00 – 12 :00	Grégoire
	VENDREDI	MUSCU-HIT** NOUVEAU	08 :15 – 08 :45	Pablo
		GYM**	09 :00 – 10 :00	Pablo
		STRETCHING*	10 :00 – 11 :00	Pablo
		QI QONG EXTERIEUR (*)	11 :00 – 12 :00	Laurent
		GYM DOUCE*	11 :00 – 12 :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
		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*	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
		SPECIAL MUSCU** NOUVEAU	20 :00 – 21 :00	Grégoire
	MARDI	FIT DANSE**	09 :00 – 10 :00	Solveig
		GYM**	10 :00- 11 :00	Solveig
		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**	10 :00 – 11 :00	Zsanett
		SPECIAL DOS*	11 :00 – 12 :00	Zsanett
	JEUDI	YOGA**	09 :00 – 10 :00	Hervé
		YOGA*	10 :00 – 11 :00	Hervé
		FELDENKRAIS*	11 :00 – 12 :00	Claire
		MUSCU-STRETCH**	12 :15 – 13 :15	Cyril
		PILATES**	13 :15 – 14 :15	Muriel
		GYM**	14 :15 – 15 :15	Muriel
		PILATES**	19 :15 – 20 :15	Virginie K
		CROSS TRAINING ***	20 :15 – 21 :15	Virginie K
	VENDREDI	PILATES AVANCÉ***	09 :00 – 10 :00	Solveig
		PILATES**	10 :00 – 11 :00	Solveig
		QI QONG EXTERIEUR (*)	11 :00 – 12 :00	Laurent
		FELDENKRAIS*	11 :00 – 12 :00	Claire
	SAMEDI	YOGA*	09 :15 – 10 :15	Hervé
		YOGA**	10 :15 – 11 :15	Hervé

TARIFS GYM 2023-2024

TARIFS		Réinscription			Nouvel Adhérent
		1 cours	2 cours	3 cours	+ 25€ sur le montant
	CATÉGORIE A	305€	500€	630€	
	CATEGORIE B	350€	530€	650€	
	1 COURS CAT. A +1 COURS CAT. B		500€		
	1 COURS CAT. A +2 COURS CAT. B			650€	
	2 COURS CAT. A +1 COURS CAT. B			630€	

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

COURS DE CATÉGORIE A	Muscu-Stretch : renforcement musculaire et étirements. Gym : Renforcement musculaire global de tout le corps. Gym Cardio : Renfo et cardio pour gagner en explosivité en augmentant sa dépense énergétique. Gym Douce : Renforcement musculaire global de tout le corps en douceur. 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 : Etirements, assouplissements du corps dans son ensemble. Cardio Fit : cardio et fitness pour améliorer la capacité respiratoire et la fréquence cardiaque. Cardio Abdos : cardio pour booster la capacité respiratoire allié au travail spécifique des abdos. Cross Training : renforcement musculaire et développement de la force, de l'endurance cardiovasculaire et respiratoire. Fit danse : renforcement musculaire du fitness allié à la grâce de la danse, sur des musiques Chorégraphiées. Fit Shape : renforcement musculaire pour une silhouette plus dessinée et musclée. Mucu Hit : cours express de renforcement en entraînement par Intervalles de haute intensité.
----------------------	---

COURS DE CATÉGORIE A	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 : renforcement des muscles profonds du corps et amélioration de la posture. Pilates Doux : renforcement des muscles profonds du corps et amélioration de la posture en douceur. Pilates Stretch : renforcement et étirement des muscles profonds du corps et amélioration de la posture. Qi Qong : gym chinoise de santé alliant la conscience du geste, la respiration et les mouvements souples des articulations. Spécial Dos : Renforcement et étirement des muscles du dos alliant le pilates, le yoga et le thaï Chi. Yoga : Enchaînement de postures fluides coordonnées à la respiration en pleine conscience.
----------------------	---

