

FIT' PASS

SALLE COURCELLES	JOURS	DISCIPLINES	HORAIRES	PROFESSEUR
	LUNDI	CROSS TRAINING***	09 :00 – 10 :00	Charlène
		FIT SHAPE**	12 :15 – 13 :15	Charlène
		STRETCHING*	13:15 – 14:15	Charlène
	MARDI	CROSS TRAINING***	12 :15– 13 :15	Quentin
	MERCREDI	SPECIAL MUSCU **	20 :15 – 21 :15	Grégoire
	SAMEDI	CROSS TRAINING***	9H30 – 10H30	Virginie
	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
	MARDI	FIT DANSE**	09 :00 – 10 :00	Virginie
		QI QONG*	13:15 – 14:15	Laurent
	JEUDI	MUSCU-STRETCH**	12 :15 – 13 :15	Nicolas
		CROSS TRAIING***	20 :15 – 21 :15	Charlène
	VENDREDI	PILATES**	10 :00 – 11 :00	Annaïck
		FIT DANSE**	12 :15 – 13 :15	Virginie
QI QONG EXTÉRIEUR* (cours extérieur à la Promenade Pereire)		13:15 – 14:15	Laurent	
SAMEDI	YOGA**	10 :15 – 11 :15	Hervé	

ADRESSE :

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