

**PLANNING GYM FIT PASS**

SAISON 2025 – 2026

ADULTES

SALLE VILLIERS 66 Bis Avenue de Villiers, 17ème**INTENSITÉ 1***Pour tout public souhaitant pratiquer une activité physique douce.*

MARDI	De 10h00 à 11h00 Avec Zsanett	SPÉCIAL DOS (B)
	De 13h00 à 14h00 Avec Laurent	QI QONG (B)
JEUDI	De 10h00 à 11h00 Avec Hervé	YOGA (B)
	De 11h00 à 12h00 Avec Claire	FELDENKRAIS (B)
VENDREDI	De 11h00 à 12h00 Avec Claire	FELDENKRAIS (B)
	De 12h00 à 13h00 Avec Laurent	QI QONG (B)

INTENSITÉ 2*Pour un public en bonne forme.*

MARDI	De 09h00 à 10h00 Avec Zsanett	MOBILITÉ (B)
MERCREDI	De 09h00 à 10h00 Avec Zsanett	MOBILITÉ (B)
JEUDI	De 13h00 à 14h00 Avec Muriel	PILATES (B)



SALÉSIIENNE DE PARIS

66BIS Avenue de Villiers
75017 Paris

INTENSITÉ 3

Pour un public souhaitant se dépasser.

JEUDI

De 20h15 à 21h15 Avec Grégoire

CROSS TRAINING (A)

VENDREDI

De 08h00 à 09h00 Avec Géraldine

ENERGEÏA (B)

NOUVEAU

**PLANNING GYM FIT PASS**

SAISON 2025 – 2026

ADULTES

SALLE COURCELLES 172 rue de Courcelles, 17ème**INTENSITÉ 1***Pour tout public souhaitant pratiquer une activité physique douce.*

LUNDI	De 11h00 à 12h00 Avec Dramane	GYM DOUCE (A)
JEUDI	De 13h15 à 14h15 Avec Grégoire	STRETCHING (A)

INTENSITÉ 2*Pour un public en bonne forme.*

LUNDI	De 09h00 à 10h00 Avec Cyril	MUSCU-STRETCH (A)
	De 10h00 à 11h00 Avec Cyril	GYM (A)
	De 12h15 à 13h15 Avec Dramane	CIRCUIT TRAINING (A)
	De 13h15 à 14h15 Avec Dramane	PILATES (B)
MARDI	De 12h15 à 13h15 Avec Quentin	PILATES (B)
JEUDI	De 12h15 à 13h15 Avec Grégoire	GYM CARDIO (A)
SAMEDI	De 09h30 à 10h30 Avec Pablo	STRETCH-PILATES (B)
	De 12h30 à 13h30 Avec Pablo	FIT'DANCE (A) NOUVEAU
DIMANCHE	De 18h30 à 19h30 Avec Valérie	PILATES (B)



SALÉSIIENNE DE PARIS

66BIS Avenue de Villiers
75017 Paris

INTENSITÉ 3

Pour un public souhaitant se dépasser.

VENDREDI

De 19h15 à 20h15 Avec Valérie

BODY TRAINING (A)

DIMANCHE

De 17h30 à 18h30 Avec Valérie

CARDIO ABDOS (A)



SALÉSIENNE DE PARIS

66BIS Avenue de Villiers
75017 Paris