



## PLANNING GYM FITPASS

### SAISON 2025 – 2026

### ADULTES

**SALLE VILLIERS 66 Bis Avenue de Villiers, 17ème**

#### INTENSITÉ 1

*Pour tout public souhaitant pratiquer une activité physique douce.*

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

<b>MARDI</b>	De 09h00 à 10h00 Avec Zsanett	MOBILITÉ (B)
<b>JEUDI</b>	De 13h00 à 14h00 Avec Muriel	PILATES (B)

#### INTENSITÉ 3

*Pour un public souhaitant se dépasser.*

<b>JEUDI</b>	De 20h15 à 21h15 Avec Grégoire	CROSS TRAINING
<b> VENDREDI</b>	De 08h00 à 09h00 Avec Géraldine	ENERGEÏA

**NOUVEAU**



**SALÉSIENNE DE PARIS**

66BIS Avenue de Villiers  
75017 Paris



**PLANNING GYM FIT PASS**  
SAISON 2025 – 2026  
ADULTES

**SALLE COURCELLES 172 rue de Courcelles, 17ème**

**INTENSITÉ 2**

*Pour un public en bonne forme.*

<b>LUNDI</b>	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)
<b>MARDI</b>	De 12h15 à 13h15 Avec Quentin	PILATES (B)
<b>JEUDI</b>	De 12h15 à 13h15 Avec Grégoire	GYM CARDIO (A)
<b>SAMEDI</b>	De 12h30 à 13h30 Avec Pablo	FIT'DANCE (A) <b>NOUVEAU !</b>

**INTENSITÉ 3**

*Pour un public souhaitant se dépasser.*

<b>VENDREDI</b>	De 19h15 à 20h15 Avec Valérie	BODY TRAINING (A)
<b>DIMANCHE</b>	De 17h30 à 18h30 Avec Valérie	CARDIO ABDOS (A)