

**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.***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

**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)

**JEUDI**

De 13h00 à 14h00 Avec Muriel

PILATES (B)

**INTENSITÉ 3***Pour un public souhaitant se dépasser.***JEUDI**

De 20h15 à 21h15 Avec Grégoire

CROSS TRAINING

**VENDREDI**

De 08h00 à 09h00 Avec Géraldine

ENERGEÏA

NOUVEAU



PLANNING GYM FIT PASS  
SAISON 2025 – 2026  
ADULTES

SALÉSIENNE DE PARIS

66BIS Avenue de Villiers  
75017 Paris

SALLE COURCELLES 172 rue de Courcelles, 17ème

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)

**MARDI**

De 12h15 à 13h15 Avec Quentin

PILATES (B)

**JEUDI**

De 12h15 à 13h15 Avec Grégoire

GYM CARDIO (A)

**SAMEDI**

De 12h30 à 13h30 Avec Pablo

FIT'DANCE (A)

NOUVEAU !

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)