



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.

LUNDI	De 20h15 à 21h15 Avec Grégoire	SPÉCIAL MUSCU (A)
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)



SALÉSIENNE 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

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)

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 !



SALÉSIENNE 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