

FIT' PASS

SALLE COURCELLES	JOURS	DISCIPLINES	HORAIRES	PROFESSEUR
	LUNDI	MUSCU-STRETCH**	09 :00 – 10 :00	Charlène
		GYM**	10 :00 – 11 :00	Charlène
		FIT SHAPE**	12 :15 – 13 :15	Charlène
		STRETCHING*	13:15 – 14:15	Charlène
	MARDI	CROSS TRAINING***	12 :15 – 13 :15	Quentin
	VENDREDI	GYM**	9 :00 – 10 :00	Pablo
		STRETCHING*	10 :00 – 11 :00	Pablo
		GYM CARDIO***	19 :30 – 20 :30	Valérie
		MUSCU – STRETCH**	20:30 – 21:30	Valérie
	SAMEDI	CARDO FIT'***	10 :30 – 11 :30	Pablo
	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
		GYM**	12 :15 – 13 :15	Muriel
		QI QONG*	13:15 – 14:15	Laurent
	JEUDI	MUSCU-STRETCH**	12 :15 – 13 :15	Virginie
		PILATES**	19 :15 – 20 :15	Virginie K
		CROSS TRAINING***	20 :15 – 21 :15	Virginie K
	VENDREDI	FIT DANSE**	12 :15 – 13 :15	Virginie
		QI QONG EXTÉRIEUR* (cours extérieur au Square Sainte Odile)	13:15 – 14:15	Laurent
SAMEDI	YOGA*	09 :15 – 10:15	Hervé	

ADRESSES :

Salle Villiers : 66b avenue de Villiers 75017 Paris

ÉCHELLE D'INTENSITÉ :

1 étoile (*) = Modéré 2 étoiles (**) = Standard 3 étoiles (***) = Intensif