



PLANNING GYM 2023-2024

Planning salle Courcelles : 172 Rue de Courcelles 75017 Paris

SALLE COURCELL	JOURS	DISCIPLINES	HORAIRES	PROFESSEUR
	LUNDI	GYM**	10 :00 – 11 :00	Charlène
		GYM DOUCE*	11 :00 – 12 :00	Charlène
		FIT SHAPE**	12 :15 – 13 :15	Charlène
		STRETCHING*	13 :15 – 14 :15	Charlène
	MARDI	MUSCU-HIT** NOUVEAU	08 :15 – 08 :45	Myriam
		GYM** COMPLET	09 :00 – 10 :00	Myriam
		STRETCHING* COMPLET	10 :00 – 11 :00	Myriam
		GYM DOUCE* COMPLET	11 :00 – 12 :00	Quentin
		SPECIAL MUSCU** NOUVEAU	12 :15 – 13 :15	Quentin
MERCREDI	GYM CARDIO***	19 :15 – 20 :15	Clarisse	
	SPECIAL MUSCU **	20 :15 – 21 :15	Grégoire	
JEUDI	STRETCHING* COMPLET	09 :00 – 10 :00	Myriam	
	GYM** COMPLET	10 :00 – 11 :00	Myriam	
	PILATES DOUX* COMPLET	11 :00 – 12 :00	Grégoire	
VENDREDI	MUSCU-HIT** NOUVEAU	08 :15 – 08 :45	Pablo	
	GYM** COMPLET	09 :00 – 10 :00	Pablo	
	STRETCHING*	10 :00 – 11 :00	Pablo	
	QI QONG EXTERIEUR (*)	11 :00 – 12 :00	Laurent	
	GYM DOUCE* COMPLET	11 :00 – 12 :00	Pablo	
	FIT DANSE** NOUVEAU	12 :15 – 13 :15	Pablo	
	GYM CARDIO***	19 :15 – 20 :15	Valérie	
SAMEDI	STRETCH- PILATES** NOUVEAU	09 :30 – 10 :30	Pablo	
	CARDIO FIT*** COMPLET	10 :30 – 11 :30	Pablo	
	PILATES** COMPLET	11 :30 – 12 :30	Pablo	
DIMANCHE	CARDIO ABDOS***	17 :00 – 18 :00	Valérie	
	PILATES** COMPLET	18 :00 – 19 :00	Valérie	

ÉCHELLE D'INTENSITÉ : 1 étoile (*) = Modéré 2 étoiles (**) = Standard 3 étoiles (***) = Intensif

Planning salle Villiers : 66 Bis Avenue de Villiers 75017 Paris

SALLE VILLIERS	JOURS	DISCIPLINES	HORAIRES	PROFESSEUR
	LUNDI	PILATES** COMPLET	09 :00 – 10 :00	Zsanett
		STRETCHING* COMPLET	10 :00 – 11 :00	Zsanett
		SPECIAL DOS*	11 :00 – 12 :00	Zsanett
		FIT DANSE**	18 :00- 19 :00	Pablo
		PILATES** COMPLET	19 :00 – 20 :00	Pablo
	SPECIAL MUSCU** NOUVEAU	20 :00 – 21 :00	Grégoire	
	MARDI	FIT DANSE**	09 :00 – 10 :00	Solveig
		GYM**	10 :00- 11 :00	Solveig
		GYM DOUCE* COMPLET	11 :00 – 12 :00	Muriel
GYM** COMPLET		12 :00 – 13 :00	Muriel	
QI QONG*		13 :15 – 14 :15	Laurent	
MERCREDI	MUSCU-STRETCH ** COMPLET	09 :00 – 10 :00	Charlène	
	PILATES** COMPLET	10 :00 – 11 :00	Zsanett	
	SPECIAL DOS* COMPLET	11 :00 – 12 :00	Zsanett	
JEUDI	YOGA**	09 :00 – 10 :00	Hervé	
	YOGA*	10 :00 – 11 :00	Hervé	
	FELDENKRAIS* COMPLET	11 :00 – 12 :00	Claire	
	MUSCU-STRETCH**	12 :00 – 13 :00	Cyril	
	PILATES**	13 :00 – 14 :00	Muriel	
	GYM**	14 :00 – 15 :00	Muriel	
	PILATES** COMPLET	19 :15 – 20 :15	Virginie K	
	CROSS TRAINING ***	20 :15 – 21 :15	Virginie K	
VENDREDI	PILATES AVANCÉ***	09 :00 – 10 :00	Solveig	
	PILATES** COMPLET	10 :00 – 11 :00	Solveig	
	QI QONG EXTERIEUR (*)	11 :00 – 12 :00	Laurent	
	FELDENKRAIS* COMPLET	11 :00 – 12 :00	Claire	
SAMEDI	YOGA*	09 :15 – 10 :15	Hervé	
	YOGA**	10 :15 – 11 :15	Hervé	

TARIFS GYM 2023-2024

TARIFS		Réinscription			Nouvel Adhérent
		1 cours	2 cours	3 cours	
	CATÉGORIE A	305€	500€	630€	+ 25€ sur le montant
	CATEGORIE B	350€	530€	650€	
	1 COURS CAT. A +1 COURS CAT. B		500€		
	1 COURS CAT. A +2 COURS CAT. B			650€	
	2 COURS CAT. A +1 COURS CAT. B			630€	

TARIFS	Réinscription		Nouvel Adhérent
	Qi Qong extérieur	125€	+ 25€ sur le montant
	Fitness Salé Pass 10 séances (valable 3 mois)	135€	
	Fitness Salé Pass 20 séances (valable 6 mois)	230€	
	FIT PASS 3 mois	170€	
	FIT PASS ILLIMITÉ 3 mois Étudiant	105€	

COURS DE CATÉGORIE A

Muscu-Stretch : renforcement musculaire et étirements.

Gym: Renforcement musculaire global de tout le corps.

Gym Cardio : Renfo et cardio pour gagner en explosivité en augmentant sa dépense énergétique.

Gym Douce : Renforcement musculaire global de tout le corps en douceur.

Spécial Muscu : Cours adaptés aux femmes comme aux hommes. Vise à entretenir et/ou améliorer la forme physique par le développement des différents groupes musculaires. Au poids du corps ou avec matériel.

Stretching : Étirements, assouplissements du corps dans son ensemble.

Cardio Fit : cardio et fitness pour améliorer la capacité respiratoire et la fréquence cardiaque.

Cardio Abdos : cardio pour booster la capacité respiratoire allié au travail spécifique des abdos.

Cross Training : renforcement musculaire et développement de la force, de l'endurance cardiovasculaire et respiratoire.

Fit danse : renforcement musculaire du fitness allié à la grâce de la danse, sur des musiques Chorégraphiées.

Fit Shape : renforcement musculaire pour une silhouette plus dessinée et musclée.

Mucu Hit : cours express de renforcement en entraînement par Intervalles de haute intensité.

COURS DE CATÉGORIE B

Feldenkrais : Gym Douce sensorielle qui permet d'améliorer la mobilité du corps, soulager les tensions et retrouver le confort corporel. Détente et dynamisme.

Pilates : renforcement des muscles profonds du corps et amélioration de la posture.

Pilates Doux : renforcement des muscles profonds du corps et amélioration de la posture en douceur.

Pilates Stretch : renforcement et étirement des muscles profonds du corps et amélioration de la posture.

Qi Qong : gym chinoise de santé alliant la conscience du geste, la respiration et les mouvements souples des articulations.

Spécial Dos : Renforcement et étirement des muscles du dos alliant le pilates, le yoga et le thaï Chi.

Yoga : Enchaînement de postures fluides coordonnées à la respiration en pleine conscience.

