



SALÉSIENNE DE PARIS

66BIS Avenue de Villiers
75017 Paris



PLANNING GYM SALLE VILLIERS

SAISON 2025 – 2026

ADULTES

SALLE VILLIERS 66 Bis Avenue de Villiers, 17ème

INTENSITÉ 1 Pour tout public souhaitant pratiquer une activité physique douce.

LUNDI

De 10h00 à 11h00 Avec Zsanett COMPLET

STRETCHING (A)

De 11h00 à 12h00 Avec Zsanett COMPLET

SPÉCIAL DOS (B)

MARDI

De 10h00 à 11h00 Avec Zsanett

SPÉCIAL DOS (B)

De 11h00 à 12h00 Avec Muriel COMPLET

GYM DOUCE (A)

De 13h00 à 14h00 Avec Laurent

QI QONG (B)

MERCREDI

De 11h00 à 12h00 Avec Zsanett COMPLET

SPÉCIAL DOS (B)

JEUDI

De 10h00 à 11h00 Avec Hervé COMPLET

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)

SAMEDI

De 09h15 à 10h15 Avec Hervé COMPLET

YOGA (B)



SALÉSIENNE DE PARIS

66BIS Avenue de Villiers
75017 Paris

INTENSITÉ 2

Pour un public en bonne forme.

LUNDI

De 12h00 à 13h00 Avec Cyril COMPLET

MUSCU-STRETCH (A)

De 18h15 à 19h15 Avec Pablo COMPLET

FIT'DANCE (A)

De 19h15 à 20h15 Avec Pablo COMPLET

PILATES (B)

De 20h15 à 21h15 Avec Grégoire COMPLET

SPECIAL MUSCU (A)

MARDI

De 09h00 à 10h00 Avec Zsanett

MOBILITÉ (B)

De 12h00 à 13h00 Avec Muriel COMPLET

GYM (A)

MERCREDI

De 09h00 à 10h00 Avec Zsanett

MOBILITÉ (B)

JEUDI

De 09h00 à 10h00 Avec Hervé COMPLET

YOGA (B)

De 12h00 à 13h00 Avec Cyril COMPLET

MUSCU-STRETCH (A)

De 13h00 à 14h00 Avec Muriel

PILATES (B)

De 14h00 à 15h00 Avec Muriel COMPLET

GYM (A)

De 19h15 à 20h15 Avec Grégoire COMPLET

PILATES (B)

VENDREDI

De 10h00 à 11h00 Avec Géraldine COMPLET

PILATES (B)

SAMEDI

De 10h15 à 11h15 Avec Hervé COMPLET

YOGA (B)



SALÉSIENNE DE PARIS

66BIS Avenue de Villiers
75017 Paris

INTENSITÉ 3

Pour un public souhaitant se dépasser.

LUNDI

De 09h00 à 10h00 Avec Zsanett (une place restante)

PILATES AVANCÉ(B)

MERCREDI

De 10h00 à 11h00 Avec Zsanett COMPLET

PILATES AVANCÉ(B)

De 19h30 à 20h30 Avec Clarisse COMPLET

GYM CARDIO (A)

JEUDI

De 20h15 à 21h15 Avec Grégoire

CROSS TRAINING (A)

VENDREDI

De 08h00 à 09h00 Avec Géraldine

**NOUVEAU
ENERGEIA (B)**

De 09h00 à 10h00 Avec Géraldine COMPLET

PILATES AVANCÉ (B)