


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)

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 ENERGEÏA (B)
	De 09h00 à 10h00 Avec Géraldine COMPLET	PILATES AVANCÉ (B)