



## PLANNING GYM 2023-2024

Planning salle Courcelles : 172 Rue de Courcelles 75017 Paris

SALLE COURCELLES	JOURS	DISCIPLINES	HORAIRES	PROFESSEUR
	LUNDI	MUSCU-STRETCH	09 :00 – 10 :00	Charlène
		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** <b>NOUVEAU</b>	08 :15 – 08 :45	Myriam
		GYM** <b>COMPLET</b>	09 :00 – 10 :00	Myriam
		STRETCHING* <b>COMPLET</b>	10 :00 – 11 :00	Myriam
		GYM DOUCE* <b>COMPLET</b>	11 :00 – 12 :00	Quentin
SPECIAL MUSCU** <b>NOUVEAU</b>		12 :15 – 13 :15	Quentin	
MERCREDI	GYM CARDIO***	19 :15 – 20 :15	Clarisse	
	SPECIAL MUSCU ** <b>COMPLET</b>	20 :15 – 21 :15	Grégoire	
JEUDI	STRETCHING* <b>COMPLET</b>	09 :00 – 10 :00	Myriam	
	GYM** <b>COMPLET</b>	10 :00 – 11 :00	Myriam	
	PILATES DOUX*	11 :00 – 12 :00	Grégoire	
VENDREDI	MUSCU-HIT** <b>NOUVEAU</b>	08 :15 – 08 :45	Pablo	
	GYM** <b>COMPLET</b>	09 :00 – 10 :00	Pablo	
	STRETCHING*	10 :00 – 11 :00	Pablo	
	<b>QI QONG EXTERIEUR (*)</b>	<b>11 :00 – 12 :00</b>	<b>Laurent</b>	
	GYM DOUCE* <b>COMPLET</b>	11 :00 – 12 :00	Pablo	
	FIT DANSE** <b>NOUVEAU</b>	12 :15 – 13 :15	Pablo	
	GYM CARDIO***	19 :15 – 20 :15	Valérie	
SAMEDI	STRETCH- PILATES** <b>NOUVEAU</b>	09 :30 – 10 :30	Pablo	
	CARDIO FIT***	10 :30 – 11 :30	Pablo	
	PILATES**	11 :30 – 12 :30	Pablo	
DIMANCHE	CARDIO ABDOS***	17 :00 – 18 :00	Valérie	
	PILATES**	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** <b>COMPLET</b>	09 :00 – 10 :00	Zsanett
		STRETCHING*	10 :00 – 11 :00	Zsanett
		SPECIAL DOS*	11 :00 – 12 :00	Zsanett
		FIT DANSE**	18 :00- 19 :00	Pablo
		PILATES** <b>COMPLET</b>	19 :00 – 20 :00	Pablo
		SPECIAL MUSCU** <b>NOUVEAU</b>	20 :00 – 21 :00	Grégoire
	MARDI	FIT DANSE**	09 :00 – 10 :00	Solveig
		GYM**	10 :00- 11 :00	Solveig
		GYM DOUCE* <b>COMPLET</b>	11 :00 – 12 :00	Muriel
GYM** <b>COMPLET</b>		12 :00 – 13 :00	Muriel	
QI QONG*		13 :15 – 14 :15	Laurent	
MERCREDI	MUSCU-STRETCH ** <b>COMPLET</b>	09 :00 – 10 :00	Charlène	
	PILATES** <b>COMPLET</b>	10 :00 – 11 :00	Zsanett	
	SPECIAL DOS* <b>COMPLET</b>	11 :00 – 12 :00	Zsanett	
JEUDI	YOGA**	09 :00 – 10 :00	Hervé	
	YOGA* <b>COMPLET</b>	10 :00 – 11 :00	Hervé	
	FELDENKRAIS*	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**	19 :15 – 20 :15	Virginie K	
	CROSS TRAINING ***	20 :15 – 21 :15	Virginie K	
VENDREDI	PILATES AVANCÉ***	09 :00 – 10 :00	Solveig	
	PILATES**	10 :00 – 11 :00	Solveig	
	QI QONG EXTERIEUR (*)	11 :00 – 12 :00	Laurent	
	FELDENKRAIS* <b>COMPLET</b>	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.

