

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	MUSCU-HIT** NOUVEAU	08 :15 - 08 :45	Myriam
		SPECIAL MUSCU***NOUVEAU	12 :15 – 13 :15	Quentin
	VENDREDI	MUSCU-HIT**NOUVEAU	08 :15 - 08 :45	Pablo
		STRETCHING*	10 :00 – 11 :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
		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
		SPECIAL-MUSCU*** NOUVEAU	20 :00 - 21 :00	Grégoire
	MARDI	FIT DANSE**	09 :00 – 10 :00	Solveig
		QI QONG*	13 :15 – 14 :15	Laurent
	JEUDI	MUSCU-STRETCH**	12 :15 – 13 :15	Cyril
		PILATES**	19 :15 – 20 :15	Virginie K
		CROSS TRAINING***	20 :15 – 21 :15	Virginie K
		QI QONG EXTÉRIEUR* (Cours extérieur au Square Sainte Odile)	11 :00 - 12 :00	Laurent
	SAMEDI	YOGA*	09 :15 – 10 :15	Hervé

ADRESSES :
 Salle Courcelles : 172 Rue de Courcelles 75017 Paris
 Salle Villiers : 66b avenue de Villiers 75017 Paris

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