



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 | 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 | 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 | 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) |

INTENSITÉ 3

Pour un public souhaitant se dépasser.

| | | |
|-----------------|---|--------------------------------|
| LUNDI | De 09h00 à 10h00 Avec Zsanett | 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) |

**PLANNING GYM SALLE COURCELLES**
SAISON 2025 – 2026
ADULTES**SALLE COURCELLES 172 rue de Courcelles, 17ème****INTENSITÉ 1***Pour tout public souhaitant pratiquer une activité physique douce.*

| | | |
|------------------|--|------------------|
| LUNDI | De 11h00 à 12h00 Avec Dramane | GYM DOUCE (A) |
| MARDI | De 10h00 à 11h00 Avec Myriam COMPLET | STRETCHING (A) |
| | De 11h00 à 12h00 Avec Quentin COMPLET | GYM DOUCE (A) |
| JEUDI | De 9h00 à 10h00 Avec Myriam COMPLET | STRETCHING (A) |
| | De 11h00 à 12h00 Avec Grégoire COMPLET | PILATES DOUX (B) |
| | De 13h15 à 14h15 Avec Grégoire | STRETCHING (A) |
| VENDREDI | De 10h00 à 11h00 Avec Pablo COMPLET | STRETCHING (A) |
| | De 11h00 à 12h00 Avec Pablo | GYM DOUCE (A) |

INTENSITÉ 2

Pour un public en bonne forme.

| | | |
|------------------|---|----------------------|
| LUNDI | De 09h00 à 10h00 Avec Cyril COMPLET | MUSCU-STRETCH (A) |
| | De 10h00 à 11h00 Avec Cyril | GYM (A) |
| | De 12h15 à 13h15 Avec Dramane | CIRCUIT TRAINING (A) |
| | De 13h15 à 14h15 Avec Dramane | PILATES (B) |
| MARDI | De 09h00 à 10h00 Avec Myriam COMPLET | GYM (A) |
| | De 12h15 à 13h15 Avec Quentin | PILATES (B) |
| MERCREDI | De 20h15 à 21h15 Avec Grégoire | SPÉCIAL MUSCU (A) |
| JEUDI | De 10h00 à 11h00 Avec Myriam COMPLET | GYM (A) |
| | De 12h15 à 13h15 Avec Grégoire | GYM CARDIO (A) |
| VENDREDI | De 09h00 à 10h00 Avec Pablo COMPLET | GYM (A) |
| SAMEDI | De 09h30 à 10h30 Avec Pablo | STRETCH-PILATES (B) |
| | De 11h30 à 12h30 Avec Pablo COMPLET | PILATES (B) |
| | De 12h30 à 13h30 Avec Pablo | FIT'DANCE (A) |
| | | NOUVEAU |
| DIMANCHE | De 18h30 à 19h30 Avec Valérie | PILATES (B) |

INTENSITÉ 3

Pour un public souhaitant se dépasser.

| | | |
|-----------------|-------------------------------------|-------------------|
| VENDREDI | De 19h15 à 20h15 Avec Valérie | BODY TRAINING (A) |
| SAMEDI | De 10h30 à 11h30 Avec Pablo COMPLET | CARDIO FIT (A) |
| DIMANCHE | De 17h30 à 18h30 Avec Valérie | CARDIO ABDOS (A) |

TARIFS & INFORMATIONS

1 COURS / SEMAINE

1 COURS/SEMAINE DE 60' – CATEGORIE A

RENOUVELLEMENT D'ADHÉSION : 315€

NOUVELLE ADHÉSION : 340€ (315€ + 25€ de frais d'adhésion)

1 COURS/SEMAINE DE 60' – CATEGORIE B

RENOUVELLEMENT D'ADHÉSION : 360€

NOUVELLE ADHÉSION : 385€ (360€ + 25€ de frais d'adhésion)

2 COURS / SEMAINE

2 COURS/SEMAINE DE 60' – TOUTES CATÉGORIES CONFONDUES

RENOUVELLEMENT D'ADHÉSION : 530€

NOUVELLE ADHÉSION : 555€ (530€ + 25€ de frais d'adhésion)

3 COURS / SEMAINE

3 COURS/SEMAINE DE 60' – TOUTES CATÉGORIES CONFONDUES

RENOUVELLEMENT D'ADHÉSION : 650€

NOUVELLE ADHÉSION : 675€ (650€ + 25€ de frais d'adhésion)