

**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.*

<b>LUNDI</b>	De 10h00 à 11h00 Avec Zsanett <b>COMPLET</b>	<b>STRETCHING (A)</b>
	De 11h00 à 12h00 Avec Zsanett	<b>SPÉCIAL DOS (B)</b>
<b>MARDI</b>	De 10h00 à 11h00 Avec Zsanett	<b>SPÉCIAL DOS (B)</b>
	De 11h00 à 12h00 Avec Muriel <b>COMPLET</b>	<b>GYM DOUCE (A)</b>
	De 13h00 à 14h00 Avec Laurent	<b>QI QONG (B)</b>
<b>MERCREDI</b>	De 11h00 à 12h00 Avec Zsanett <b>COMPLET</b>	<b>SPÉCIAL DOS (B)</b>
<b>JEUDI</b>	De 10h00 à 11h00 Avec Hervé	<b>YOGA (B)</b>
	De 11h00 à 12h00 Avec Claire	<b>FELDENKRAIS (B)</b>
<b>VENDREDI</b>	De 11h00 à 12h00 Avec Claire	<b>FELDENKRAIS (B)</b>
	De 12h00 à 13h00 Avec Laurent	<b>QI QONG (B)</b>
<b>SAMEDI</b>	De 09h15 à 10h15 Avec Hervé	<b>YOGA (B)</b>

## INTENSITÉ 2

*Pour un public en bonne forme.*

<b>LUNDI</b>	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)
<b>MARDI</b>	De 09h00 à 10h00 Avec Zsanett	MOBILITÉ (B)
	De 12h00 à 13h00 Avec Muriel COMPLET	GYM (A)
<b>MERCREDI</b>	De 09h00 à 10h00 Avec Zsanett	MOBILITÉ (B)
<b>JEUDI</b>	De 09h00 à 10h00 Avec Hervé	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	GYM (A)
	De 19h15 à 20h15 Avec Grégoire	PILATES (B)
<b> VENDREDI</b>	De 10h00 à 11h00 Avec Géraldine COMPLET	PILATES (B)
<b>SAMEDI</b>	De 10h15 à 11h15 Avec Hervé COMPLET	YOGA (B)

## INTENSITÉ 3

*Pour un public souhaitant se dépasser.*

<b>LUNDI</b>	De 09h00 à 10h00 Avec Zsanett COMPLET	PILATES AVANCÉ (B)
<b>MERCREDI</b>	De 10h00 à 11h00 Avec Zsanett COMPLET	PILATES AVANCÉ (B)
	De 19h30 à 20h30 Avec Clarisse COMPLET	GYM CARDIO (A)
<b>JEUDI</b>	De 20h15 à 21h15 Avec Grégoire	CROSS TRAINING (A)
<b> VENDREDI</b>	De 08h00 à 09h00 Avec Géraldine	<b>NOUVEAU</b> 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.*

<b>LUNDI</b>	De 11h00 à 12h00 Avec Dramane	GYM DOUCE (A)
<b>MARDI</b>	De 10h00 à 11h00 Avec Myriam COMPLET	STRETCHING (A)
	De 11h00 à 12h00 Avec Quentin COMPLET	GYM DOUCE (A)
<b>JEUDI</b>	De 9h00 à 10h00 Avec Myriam COMPLET	STRETCHING (A)
	De 11h00 à 12h00 Avec Grégoire	PILATES DOUX (B)
	De 13h15 à 14h15 Avec Grégoire	STRETCHING (A)
<b> VENDREDI</b>	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.*

<b>LUNDI</b>	De 09h00 à 10h00 Avec Cyril	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)
<b>MARDI</b>	De 09h00 à 10h00 Avec Myriam COMPLET	GYM (A)
	De 12h15 à 13h15 Avec Quentin	PILATES (B)
<b>MERCREDI</b>	De 20h15 à 21h15 Avec Grégoire	SPÉCIAL MUSCU (A)
<b>JEUDI</b>	De 10h00 à 11h00 Avec Myriam COMPLET	GYM (A)
	De 12h15 à 13h15 Avec Grégoire	GYM CARDIO (A)
<b> VENDREDI</b>	De 09h00 à 10h00 Avec Pablo COMPLET	GYM (A)
<b>SAMEDI</b>	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)
<b>DIMANCHE</b>	De 18h30 à 19h30 Avec Valérie	PILATES (B)

**NOUVEAU**

## INTENSITÉ 3

*Pour un public souhaitant se dépasser.*

<b>VENDREDI</b>	De 19h15 à 20h15 Avec Valérie	BODY TRAINING (A)
<b>SAMEDI</b>	De 10h30 à 11h30 Avec Pablo COMPLET	CARDIO FIT (A)
<b>DIMANCHE</b>	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)