

La Salésienne de Paris  
 66bis Avenue de Villiers – 75017 Paris  
[gym@salesiennedeparis.com](mailto:gym@salesiennedeparis.com)  
[www.salesiennedeparis.com](http://www.salesiennedeparis.com)



## PLANNING FIT'PASS SEPTEMBRE - DECEMBRE

### PLANNING VILLIERS 66Bis Avenue de Villiers – 75017 Paris

ADULTES			
JOURS	DISCIPLINES	HORAIRES	PROFESSEUR
LUNDI	SPECIAL DOS*	11 :00 - 12 :00	Zsanett
	MUSCU-STRETCH**	12 :00 – 13 :00	Cyril
	SPECIAL MUSCU**	20 :15 - 21 :15	Grégoire
MARDI	<b>NOUVEAU ! MOBILITÉ**</b>	09 :00 - 10 :00	Zsanett
	SPECIAL DOS*	10 :00 - 11 :00	Zsanett
	QI QONG*	13 :00 - 14 :00	Laurent
MERCREDI	<b>NOUVEAU ! MOBILITÉ**</b>	09 :00 - 10 :00	Zsanett
JEUDI	YOGA**	09 :00 - 10 :00	Hervé
	PILATES**	13 :00 - 14 :00	Muriel
	GYM**	14 :00 - 15 :00	Muriel
	CROSS TRAINING ***	20 :15 - 21 :15	Virginie K
VENDREDI	PILATES**	10 :00 - 11 :00	Géraldine
	FELDENKRAIS*	11 :00 - 12 :00	Claire
	QI QONG*	12 :00 – 13 :00	Laurent
	<b>NOUVEAU ! CARDIO BOXE***</b>	13 :00 – 14 :00	Doudou
SAMEDI	YOGA*	09 :15 - 10 :15	Hervé

## PLANNING COURCELLES

172 Rue de Courcelles – 75017 Paris

ADULTES			
JOURS	DISCIPLINES	HORAIRES	PROFESSEUR
LUNDI	MUSCU-STRETCH**	09 :00 - 10 :00	Cyril
	GYM**	10 :00 - 11 :00	Cyril
	GYM DOUCE*	11 :00 - 12 :00	Dramane
	FIT SHAPE**	12 :15 - 13 :15	Dramane
	STRETCHING*	13 :15 - 14 :15	Dramane
MARDI	PILATES**	12 :15 - 13 :15	Quentin
MERCREDI	SPECIAL MUSCU **	20 :15 - 21 :15	Grégoire
JEUDI	GYM CARDIO**	12 :15 - 13 :15	Grégoire
	STRETCHING*	13 :15 - 14 :15	Grégoire
VENDREDI	GYM CARDIO***	19 :15 - 20 :15	Valérie
SAMEDI	STRETCH- PILATES**	09 :30 -10 :30	Pablo
DIMANCHE	CARDIO ABDOS***	17 :30 - 18 :30	Valérie

## TARIFS 2024-2025 : 250€ de Septembre à Décembre

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