



## PLANNING GYM D'ENTRETIEN 2024-2025

Tarifs et détails des cours page 2 et 3

### 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	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
	PILATES**	12 :15 - 13 :15	Quentin
MERCREDI	GYM CARDIO***	19 :15 - 20 :15	Clarisse
	SPECIAL MUSCU **	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
	GYM CARDIO**	12 :15 - 13 :15	Grégoire
	STRETCHING*	13 :15 - 14 :15	Grégoire
VENDREDI	GYM** <b>COMPLET</b>	09 :00 - 10 :00	Pablo
	STRETCHING* <b>COMPLET</b>	10 :00 - 11 :00	Pablo
	GYM DOUCE* <b>COMPLET</b>	11 :00 - 12 :00	Pablo
	GYM CARDIO***	19 :15 - 20 :15	Alain
SAMEDI	STRETCH- PILATES**	09 :30 -10 :30	Pablo
	CARDIO FIT*** <b>COMPLET</b>	10 :30 - 11 :30	Pablo
	PILATES** <b>COMPLET</b>	11 :30 - 12 :30	Pablo
DIMANCHE	CARDIO ABDOS***	17 :30 - 18 :30	Alain
	PILATES**	18 :30 - 19 :30	Sophie

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

# PLANNING VILLIERS

## 66Bis Avenue de Villiers – 75017 Paris

ADULTES			
JOURS	DISCIPLINES	HORAIRES	PROFESSEUR
LUNDI	PILATES** <b>COMPLET</b>	09 :00 - 10 :00	Zsanett
	STRETCHING* <b>COMPLET</b>	10 :00 - 11 :00	Zsanett
	SPECIAL DOS* <b>COMPLET</b>	11 :00 - 12 :00	Zsanett
	MUSCU-STRETCH**	12 :00 – 13 :00	Cyril
	FIT DANSE** <b>COMPLET</b>	18 :15 - 19 :15	Pablo
	PILATES**	19 :15 - 20 :15	Pablo
	SPECIAL MUSCU**	20 :15 - 21 :15	Grégoire
MARDI	<b>NOUVEAU ! MOBILITÉ**</b>	09 :00 - 10 :00	Zsanett
	SPECIAL DOS*	10 :00 - 11 :00	Zsanett
	GYM DOUCE* <b>COMPLET</b>	11 :00 - 12 :00	Muriel
	GYM**	12 :00 - 13 :00	Muriel
	QI QONG*	13 :00 - 14 :00	Laurent
MERCREDI	<b>NOUVEAU ! MOBILITÉ**</b>	09 :00 - 10 :00	Zsanett
	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* <b>COMPLET</b>	11 :00 - 12 :00	Claire
	MUSCU-STRETCH** <b>COMPLET</b>	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	Géraldine
	PILATES ** <b>COMPLET</b>	10 :00 - 11 :00	Géraldine
	FELDENKRAIS* <b>COMPLET</b>	11 :00 - 12 :00	Claire
	QI QONG*	12 :00 – 13 :00	Laurent
SAMEDI	YOGA* <b>COMPLET</b>	09 :15 - 10 :15	Hervé
	YOGA** <b>COMPLET</b>	10 :15 - 11 :15	Hervé

## TARIFS GYM 2024-2025

*Offre dégressive de 5.70€ à 9.50€ le cours !*

TARIFS		Réinscription			Nouvel Adhérent
		1 cours	2 cours	3 cours	
		CATÉGORIE A	315€	530€	
CATEGORIE B	360€	530€	650€		
1 COURS CAT. A +1 COURS CAT. B	-	530€	-		
1 COURS CAT. A +2 COURS CAT. B	-	-	650€		
2 COURS CAT. A +1 COURS CAT. B	-	-	650€		
FIT PASS ILLIMITÉ JANVIER - JUIN	300€				

## DÉTAILS DES COURS

### COURS DE CATÉGORIE A

**Muscu-Stretch** : renforcement musculaire et étirements.

**Gym** : renforcement musculaire global de tout le corps.

**Gym Cardio** : renforcement 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, retrouver le confort corporel. Détente et dynamisme.

**Pilâtes** : renforcement des muscles profonds du corps et amélioration de la posture.

**Pilâtes Doux** : renforcement des muscles profonds du corps et amélioration de la posture en douceur.

**Pilâtes Stretch** : renforcement et étirement des muscles profonds du corps et amélioration de la posture.

**QiQong** : 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 pilâtes, le yoga et le thaï Chi.

**Yoga** : enchaînement de postures fluides coordonnées à la respiration en pleine conscience.

**Mobilité** : renforcement et assouplissement pour retrouver toute l'amplitude des articulations et réduire les douleurs chroniques.