

# Planning 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
BODY SCULPT 9h30-10h15	STEP Débt 9h30-10h15	LIA Débt 9h30-10h15	CAF 9h30-10h15	BODY BARRE 9h30-10h30	STEP Avancé 10h-10h45
GYM POST 10h15-11h	PILATES 10h15-11h	STRETCHING 10h15-10h45	PILATES 10h15-11h	STRETCHING 10h30-11h	BODY BARRE 11h-12h
CAF 12h30-13h15	BODY BARRE 12h30-13h15		BODY SCULPT 12h30-13h15	CAF 12h30-13h15	STRETCHING 12h-12h15
	STEP Débt 17h30-18h15	BODY BARRE 17h30-18h15			HIIT RENFO 10h-10h45
STEP Intern 18h15-19h	CAF 18h15-19h	BODY SCULPT 18h15-19h	LIA Intern 18h15-19h	STEP Débt 18h15-19h	HIIT CARDIO 11h-11h45
LIA Débt MIX DANCE 19h-19h45	ZUMBA 19h-19h45	C. TRAINING 19h-19h45	MIX REGGAETON 19h-19h45	PILATES 19h-19h45	STRETCHING 11h45-12h00
BODY BARRE 19h45-20h30	MODERN JAZZ 19h45-21h15	YOGA 20h-21h15	GYM POST 19h45-20h30	BODY BARRE 19h-20h	
SALSA Intern 20h45-21h45					

Semaines paires

Semaines impaires



À partir du 1er janvier 2025 :

## Cours collectifs en illimité

Abonnement annuel : 37€/mois

Abonnement semestriel : 48€/mois

Frais d'inscriptions : 35€

Informations au  
06 47 28 72 59

**FITNESS STUDIO BY YOU**  
Av. des Terres Noires à  
SAINT-SULPICE-LA-POINTE

Activité hors Fitness

Semaines impaires

Activité hors Fitness

**BODY BARRE**  
Cours de renforcement musculaire global. Améliore votre condition physique générale, sculpte et tonifie vos muscles.

**STEP**  
Cours chorégraphie ludique autour d'un step. Travail cardio vasculaire.

**MIX REGGAETON**  
Cours de renforcement musculaire pour la première partie puis dansé chorégraphie latino en seconde partie.

**HIIT**  
Entraînement fractionné de haute intensité qui vise un renforcement de la condition physique par de brèves séances d'exercices.

**STRETCHING**  
Exercices d'étirements musculaires en musique.

**PILATES**  
Série d'exercices qui renforcent les abdominaux, le dos, les jambes et les bras en portant une attention particulière au rythme des respirations.

**LIA**  
Cours chorégraphie d'aérobic, travail cardio-vasculaire.

**BODY SCULPT**  
Permet de redessiner la silhouette et d'avoir un corps musclé et tonique. Technique de fitness dynamique, pratiquée en musique

**GYM POSTURALE**  
Cours basé sur les techniques de Yoga, Taichi, Pilates, souplesse et relaxation.

**C.A.F**  
Cuisses/Abdos/fessiers  
Cours de gym avec ou sans matériel ciblant les cuisses, les abdos et les fessiers.

**MIX DANSE**  
Cours chorégraphié sur des rythmes dance, afro, latino, disco, hip-hop...  
Programme de danse fitness, cardio.

**CIRCUIT TRAINING**  
Méthode qui vise à trois objectifs précis: la perte de poids, l'endurance et le gain de muscles



**PLANNING**

**2024-2025**



**SALLE DE REMISE EN FORME**

**Tèl : 06 47 28 72 59**

**HORAIRES**

- Lundi : 9h30-13h30 / 17h45-20h**
- Mardi : 9h30-13h30 / 17h30-20h**
- Mercredi : 9h30-11h / 17h30-20h**
- Jedi : 9h30-13h30 / 17h45-20h30**
- Vendredi : 9h30-13h30 / 17h45-20h**
- Samedi : 10h-12h30**

**Cours collectifs. Coaching personnalisé. Pilates et Danse**  
**FITNESS STUDIO by You** - Avenue des terres noires - 81370 ST SULPICE

# PLANNING de L'ANNEXE

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

STEP  
12h30-13h15

STEP  
18h15-19h

LIA  
19h-19h45

GYM POST  
19h45-20h30

LIA Débt  
9h30-10h15

STRETCHING  
10h15-10h45

STEP Débt  
9h30-10h15

PILATES  
10h15-11h

CAF  
12h30-13h15

LIA  
12h30-13h15

STEP Avancé  
10h-10h45

BODY BARRE  
11h-12h

STRETCHING  
12h-12h15

HIIT RENFO  
10h-10h45

HIIT CARDIO  
11h-11h45

STRETCHING  
11h45-12h00

Semaines paires

Semaines impaires

## Cours collectifs en illimité

Tarif à partir du 6 janvier 2025 :  
180 euros  
(du 6 janvier au 28 juin 2025)

Les cours des mercredis et samedis matins ont lieu à Saint-Sulpice

Informations au  
06 47 28 72 59



## STUDIO TEN DANSE

2 bis Rue des Soignants 2020 LAVAUUR

Infos au 06 47 28 72 59