

Planning été 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					Semaines paires
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
					Semaines impaires
STEP Interm 18h15-19h15	CAF 18h15-19h	BODY BARRE 18h15-19h15	LIA Interm 18h15-19h	STEP Débt 18h15-19h	HIIT CARDIO 11h-11h45
BODY BARRE 19h15-20h15	LIA Débt / ZUMBA 19h-19h45	C. TRAINING 19h15-20h00	GYM POST 19h00-19h45	BODY BARRE 19h-20h	STRETCHING 11h45-12h00



À partir du 1 juillet 2025 :

Cours collectifs en illimité

Abonnement annuel :
37€/mois

Abonnement semestriel :
47€/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

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.

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

Jeudi : 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 - ST SULPICE