

Planning Septembre 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	Semaines paires 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		STEP Débt 17h30-18h15	Semaines impaires HIIT RENFO 10h-10h45
STEP Interm 18h15-19h	CAF 18h15-19h	BODY SCULPT 18h15-19h	LIA Interm 18h15-19h	STEP Dbt/Int 18h15-19h	HIIT CARDIO 11h-11h45
Semaines paires				Semaines paires	
LIA Débt 19h-19h45	ZUMBA 19h-19h45	C. TRAINING 19h-19h45	MIX REGGAETON 19h-19h45	PILATES 19h-19h45	STRETCHING 11h45-12h00
Semaines impaires				Semaines impaires	
AÉROBOXING 19h-19h45	GYM POST 19h45-20h30	YOGA 20h-21h15 Activité hors fitness	MODERN JAZZ 19h45-21h15	BODY BARRE 19h-19h45	
BODY BARRE 19h45-20h30				HI LOW 19h45-20h30 LIA niveau avancé	
SALSA Interm 20h45-21h45					

À partir du 1er septembre 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

NEW

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.

HI LOW
C'est un LIA version boostée : cardio, fun et efficace pour brûler, bouger et se défouler !

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

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

SEPT-2025

SALLE DE REMISE EN FORME

Tèl : 06 47 28 72 59

HORAIRES

Lundi : 9h30-13h30 / 18h15-21h45

Mardi : 9h30-13h30 / 17h30-21h15

Mercredi : 9h30-11h / 17h30-21h15

Jeudi : 9h30-13h30 / 18h15-21h15

Vendredi : 9h30-13h30 / 18h15-20h30

Samedi : 10h-12h30

**Cours collectifs. Coaching
personnalisé. Pilates et Danse**

FITNESS STUDIO by You

Avenue des terres noires - ST SULPICE