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 Les Mills PILATES 9h30 – 10h15 NEW
GYM POST 10h15-11h	PILATES 10h15-11h	C.A.F. 10H15 – 11H00	PILATES 10h15-11h	STRETCHING 10h30-11h	STEP AVANCE 10h15 – 11h15
CAF 12h30-13h15	BODY BARRE 12h30-13h15		BODY SCULPT 12h30-13h15	NEW TRX 12H30 – 13H15	BODY BARRE 11h15 – 12h15
NEW L.I.A. Deb-int 17h30 – 18h15		NEW CITY JAM 16h00 – 17h15			STRETCHING 12h15-12h30
STEP Int 18h15-19h00	STEP Débt 17h30-18h15	BODY SCULPT 17H30 – 18H15	NEW TRX 17H30 – 18H15	STEP Débt 17h30 – 18h15	Les Mills PILATES 09h30 – 10h15
Semaines paires AERO BOXING 19h00 – 19h45	CAF 18h15-19h	BODY BARRE 18h15-19h	LIA Int 18h15-19h	STEP DEBT. INT. 18h15-19h	Semaines impaires HIIT RENFO 10h15– 11h00 NEW
Semaines impaires NEW TRX 19h00 – 19h45	ZUMBA 19h-19h45	C. TRAINING 19h-19h45	REGGAETON 19h00 – 19h45	Semaines paires PILATES 19h00 – 19h45	T.B.C 11h00 – 11h45
BODY BARRE 19h45 - 20h30	GYM POST 19H45 – 20h30	YOGA 20h00 – 21h15	CLAQUETTES Debt. 20H00 – 21h00 NEW	Semaines impaires BODY BARRE 19h-19h45	ZUMBA 11h45 – 12h30
NEW SALSA Interm 20h45 – 21h45	SALSA Debt 20h45 – 21h45 NEW	Activité hors fitness			

FITNESS STUDIO

À PARTIR DU 1er SEPTEMBRE 2026

COURS COLLECTIFS

EN ILLIMITÉ !

ABONNEMENT ANNUEL

39€/MOIS

ABONNEMENT SEMESTRIEL

49€/MOIS

FRAIS D'INSCRIPTION

35€

Av. des Terres Noires
SAINT-SULPICE-LA-POINTE
06 47 28 72 59

PILATES : Renforcez les muscles profonds, améliorez votre posture et gagnez en souplesse.
LES MILLS PILATES : Une approche moderne et musicale du Pilates pour renforcer le corps en profondeur.
BODY BARRE : Un entraînement complet avec barre et poids pour renforcer et sculpter tout le corps.
STRETCHING : Étirez, relâchez et assouplissez votre corps pour retrouver plus de mobilité.
TRX : Un entraînement en suspension qui sollicite tout le corps grâce au poids du corps.

FITNESS STUDIO

By You

Av. des Terres Noires à SAINT-SULPICE-LA-POINTE
06 47 28 72 59

BODY SCULPT : Renforcez et tonifiez l'ensemble du corps grâce à des exercices variés et dynamiques.
GYM POSTURALE : Améliorez votre posture, votre mobilité et votre bien-être tout en douceur.
CAF : Un cours ciblé pour renforcer et tonifier cuisses, abdos et fessiers.
STEP : Un cours rythmé sur step pour travailler le cardio, la coordination et l'endurance.
LIA : Des chorégraphies dynamiques et sans impact pour bouger, transpirer et se dépenser en musique.

HIIT RENFO : Des exercices courts et intenses pour booster le cardio et renforcer tout le corps.
TBC : Un entraînement complet pour tonifier, renforcer et faire travailler tout le corps.
CIRCUIT TRAINING : Un enchaînement d'ateliers variés pour développer force, cardio et endurance.
AERO BOXING : Des mouvements inspirés de la boxe pour se défouler et travailler son cardio.
ZUMBA : Un cours dansé, festif et énergique pour faire du sport sans voir le temps passer

TARIFS DANSE

CITY JAM : 210 €

Du 5 sept 2026 au 30 juin 2027
(Pas de cours pendant les vacances scolaires.)

SALSA

Adhérent(e) : inclus dans l'abonnement
Non-adhérent(e) : 250€
Du 5 sept 2026 au 30 juin 2027

CLAQUETTES

Adhérent(e) : 60 €
Non-adhérent(e) : 250 €
Du 5 sept 2026 au 30 juin 2027

YOGA : Une pratique qui associe postures, respiration et détente pour harmoniser le corps et l'esprit.
CITY JAM : Un cours chorégraphié moderne et énergique, inspiré des danses urbaines.
REGGAETON : Une danse solaire et rythmée pour bouger, se défouler et gagner en confiance.
SALSA : Apprenez les pas et les rythmes latinos dans une ambiance conviviale et chaleureuse.
CLAQUETTES : Découvrez une danse rythmée où les pieds deviennent de véritables instruments.