◆ CLUB PRIVÉ DE FITNESS & BIEN-ÊTRE

Fit'in Paris · Club 15e

31 quai André Citroën, 75015 Paris

Face à la Seine · Métros Javel (L10) & Bir-Hakeim (L6)

OUVERT 7J/7 · LUN-VEN 6H00–22H00 · SAM-DIM 8H00–20H00

PLANNING DES COURS · PARIS 15E

Fit'in Paris

CLUB DE FITNESS

SAISON 2026 – 2027 · SEPTEMBRE À DÉCEMBRE

COURS COLLECTIFS EN SMALL GROUP & STUDIOS SIGNATURE · ACCÈS SUR RÉSERVATION

□ TOUS NOS COURS COLLECTIFS EN SMALL GROUP □

Encadrement & Coaching Sur-Mesure

Effectifs réduits pour un encadrement personnalisé sur chaque séance

Pilates Reformer · Boxe · Renforcement · Cardio & Posture

PLACES LIMITÉES · RÉSERVATION SUR L'APPLICATION MOBILE

LUNDI
06H00 — 22H00

07h00 – 08h00 · STUDIO REFORMER ◆
Pilates Reformer
Renforcement profond sur chariot · Posture

08h00 – 09h00 · RENFORCEMENT
Fit Pump
Barres et disques pour sculpter tout le corps

09h00 – 10h00 · CUISSES ABDOS FESSIERS
CAF
Ciblage musculaire intense bas du corps

10h00 – 11h00 · SCULPT & TONUS
Fit Sculpt
Tonification silhouette et galbe harmonieux

11h00 – 12h00 · CONDITIONING
Cross Training
Circuit fonctionnel complet haute intensité

12h15 – 13h15 · STUDIO REFORMER ◆
Pilates Reformer
Gainage dynamique et travail des ressorts

14h00 – 14h30 · PLATEAU COACHÉ
Initiation Muscu
Apprentissage des mouvements sur machines

18h00 – 19h00 · MOBILITÉ & SOUFFLE
Yoga
Souplesse, alignement et recentrage mental

19h00 – 20h00 · CARDIO CHORÉGRAPHIÉ
Step
Enchaînements rythmés et dynamiques

20h15 – 21h15 · 2 STUDIOS
Fit Sculpt — STUDIO 1
Fit Boxing — STUDIO COMBAT

MARDI
06H00 — 22H00

07h00 – 08h00 · STUDIO REFORMER ◆
Pilates Reformer
Précision motrice et réveil musculaire doux

08h15 – 09h00 · CARDIO INDOOR
Cycling
Intervalles et puissance sur vélo indoor

09h15 – 10h00 · CROSS TRAINING
WOD
Workout of the day pour se dépasser

10h00 – 10h45 · CARDIO EXPLOSIF
Attack
Entraînement athlétique inspiré du sport

11h00 – 12h00 · STUDIO REFORMER ◆
Pilates Reformer
Travail en résistance sur machines Reformer

13h00 – 14h00 · PLATEAU COACHÉ
Initiation Muscu
Session 1h : perfectionnement charges libres

14h15 – 14h45 · EXPRESS 30 MIN
Initiation Muscu
Session rapide : réglages et postures clés

18h30 – 19h15 · DANSE & CARDIO
Zumba
Rythmes latino et dépense calorique festive

19h20 – 20h05 · CUISSES ABDOS FESSIERS
CAF
Renforcement ciblé et brûle-graisse

20h15 – 21h15 · RENFORCEMENT
Fit Pump
Force musculaire et endurance en groupe

MERCREDI
06H00 — 22H00

08h00 – 08h30 · EXPRESS 30 MIN
Abdo Flash
Focus sangle abdominale et gainage profond

08h45 – 09h15 · EXPRESS 30 MIN
100% Fessiers
Isolation et galbe des fessiers sur mesure

10h00 – 11h00 · DANSE & CARDIO
Zumba
Ambiance festive et chorégraphies toniques

12h00 – 13h00 · MATWORK SOL
Pilates
Muscles profonds et conscience corporelle

13h00 – 13h45 · CARDIO CHORÉGRAPHIÉ
Step
Coordination, souffle et dynamisme

14h00 – 14h45 · POSTURE & GAINAGE
Swiss Ball
Travail d'équilibre et stabilité globale

14h15 – 14h45 · PLATEAU COACHÉ
Initiation Muscu
Accompagnement personnalisé sur plateau

19h00 – 19h45 · NIVEAU AVANCÉ
Step Intermédiaire
Chorégraphie soutenue pour initiés

20h00 – 21h00 · 2 STUDIOS
Attack — CARDIO INTENSIF — 20h00 – 20h45
Boxe Training — STUDIO BOXE · SIGNATURE — 20h00 – 21h00

JEUDI
06H00 — 22H00

07h00 – 08h00 · STUDIO REFORMER ◆
Pilates Reformer
Gainage d'exception et alignement corporel

08h00 – 08h45 · CARDIO INDOOR
Cycling
Sprint, montées et travail de cadence

09h00 – 09h45 · COMBAT FITNESS
Fight Cardio
Mouvements de frappe inspirés des arts martiaux

10h00 – 10h45 · TRAINING INTENSIF
Bootcamp
Dépassement de soi en circuit athlétique

11h00 – 12h00 · STUDIO REFORMER ◆
Pilates Reformer
Précision posturale et contrôle du souffle

12h00 – 13h00 · STUDIO REFORMER ◆
Pilates Reformer
Séance midi : posture et déconnexion

13h00 – 14h00 · DÉTENTE & POSTURE
Yoga
Étirements fluides et récupération active

14h15 – 14h45 · PLATEAU COACHÉ
Initiation Muscu
Réglage guidé des machines et conseils

18h00 – 19h00 · RÉCUPÉRATION
Stretching
Allongement musculaire et relâchement

19h00 – 20h00 · MOBILITÉ DU CORPS
Yoga
Enchaînements équilibrés de fin de journée

20h05 – 21h05 · MATWORK SOL
Pilates
Ceinture abdominale et colonne vertébrale

VENDREDI
06H00 — 22H00

07h00 – 08h00 · RENFORCEMENT
Fit Pump
Réveil musculaire complet avec charges

08h00 – 09h00 · CUISSES ABDOS FESSIERS
CAF
Tonus musculaire et fermeté ciblée

09h00 – 10h00 · SUSPENSION TRAINING
TRX
Force fonctionnelle au poids du corps

10h00 – 10h45 · CONDITIONING
Bootcamp
Intervalles haute intensité et cohésion

11h00 – 12h15 · 2 STUDIOS
Fit Boxing — STUDIO COMBAT — 11h00 – 11h45
Pilates Reformer — STUDIO REFORMER · SIGNATURE — 11h15 – 12h15

13h00 – 13h30 · EXPRESS 30 MIN
Initiation Muscu
Coaching de proximité sur plateau

14h15 – 14h45 · PLATEAU COACHÉ
Initiation Muscu
Séance express pour progresser en sécurité

18h15 – 19h00 · RYTHME & CARDIO
Step Intermédiaire
Séance cardio rythmée avant le week-end

19h15 – 20h00 · FORCE & ENDURANCE
Cross Training
WOD de clôture de semaine par équipe

20h00 – 21h00 · STUDIO BOXE · SIGNATURE ◆
Boxe
Technique, sacs, gants et coordination

SAMEDI
08H00 — 20H00

09h00 – 10h00 · RÉVEIL MUSCULAIRE
CAF
Mise en route du week-end tonique

10h00 – 11h00 · FULL BODY
Fit Sculpt
Renforcement harmonieux petits matériels

11h00 – 12h00 · SUSPENSION TRAINING
TRX
Travail en suspension pour le tronc

12h10 – 13h10 · STUDIO REFORMER ◆
Pilates Reformer
Séance signature du samedi sur machine

13h15 – 14h15 · ÉQUILIBRE & ZEN
Yoga
Respiration consciente et étirements

14h15 – 15h00 · RÉCUPÉRATION
Stretching
Détente profonde et souplesse générale

MATRIX & BH FITNESS · EN ACCÈS CONTINU

Plateau Musculation & Cardio

Accès libre & continu 08h00 – 20h00

- Plateau Musculation & Cardio haut de gamme Matrix & BH Fitness en accès continu
- Machines guidées dernière génération, charges libres & haltères
- Zone fonctionnelle, kettlebells, bancs & espace étirements
- Espace cardio connecté & vestiaires individuels haut de gamme

◆ ENCADREMENT D'EXCEPTION

Coaching Privé Sur-Mesure

Sur rendez-vous avec un coach expert

- Accompagnement individuel en Boxe & Pilates Reformer
- Bilan postural complet, biomécanique & progression ciblée
- Séances sur-mesure adaptées à vos objectifs personnels
- Réservation directe sur l'application mobile Fit'in Paris

DIMANCHE
08H00 — 20H00

10h00 – 11h00 · MATWORK SOL
Pilates
Harmonie, équilibre postural et tonicité

11h00 – 12h00 · RENFORCEMENT
Fit Pump
Barres et disques pour clôturer la semaine

12h15 – 13h15 · CONDITIONING
Athletic Training
Cardio et explosivité en groupe motivant

MATRIX & BH FITNESS · EN ACCÈS CONTINU

Plateau Musculation & Cardio

Accès libre & continu 08h00 – 20h00

- Plateau Musculation & Cardio haut de gamme Matrix & BH Fitness en accès continu
- Atmosphère calme, feutrée et propice à la performance
- Équipements biomécaniques Matrix & BH Fitness de dernière génération
- Casiers individuels sécurisés, serviettes & vestiaires premium

◆ COACHING PRIVÉ D'EXCEPTION

Pilates Reformer Privatisé

Séance individuelle sur rendez-vous

- Studio privatisé pour une progression sur-mesure
- Correction posturale millimétrée par un instructeur certifié
- Travail en profondeur sur machine Reformer haut de gamme
- Planification selon votre agenda via l'application du club

VOTRE CLUB DANS VOTRE POCHE

Application Mobile Fit'in Paris

Services membres 7j / 7 · 24h / 24

- Réservation de vos créneaux Small Group jusqu'à 7 jours à l'avance
- Suivi précis de votre assiduité et de vos performances
- Gestion simplifiée de vos abonnements & crédits de séances
- Actualités exclusives du club et notifications d'entraînement

FIT'IN PARIS · SAS INTERVAL TRAINING FITNESS

31 quai André Citroën, 75015 Paris · Club de fitness & studios bien-être

Plateau Musculation & Cardio haut de gamme Matrix & BH Fitness en accès continu

« Ensemble, on vise plus juste. »

COACHING EN SMALL GROUP · ÉQUIPEMENTS MATRIX & BH FITNESS · RÉSULTATS VISIBLES

HORAIRES D'OUVERTURE DU CLUB

Lundi au Vendredi : 6h00 – 22h00 · Samedi et Dimanche : 8h00 – 20h00

*Planning officiel valable hors vacances scolaires et jours fériés · Réservation sur l'application