



POWONFIT



# PLANNING

SAISON 2026-2027



PILATES • YOGA • STRETCHING •  
RENFO • CARDIO



INCARNE TON POUVOIR

# PLANNING

SAISON 2026 - 2027

## LUNDI

|         |                                                              |                                           |
|---------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| ◆ 9h00  | <b>YOGA VINYASA</b><br>Force • Equilibre • Souplesse         | Salle Polyvalente<br>Arbouans             |
| ◆ 11h20 | <b>ETIREMENT/MOBILITÉ</b><br>Souplesse • Equilibre • Détente | ASCAP Simone<br>Veil Montbéliard          |
| ◆ 12h30 | <b>RENFO DOUX</b><br>Tonicité • Equilibre • Mobilité         |                                           |
| ◆ 14h15 | <b>ACTIVITÉ FITNESS</b><br>Dynamisme • Bien-être • Energie   | Maison de quartier<br>des Forges Belfort* |
| ◆ 18h00 | <b>RENFO / CARDIO</b><br>Endurance • Tonicité • Energie      |                                           |
| ◆ 19h00 | <b>PILATES</b><br>Renforcement • Equilibre • Mobilité        | Salle des fêtes<br>Arbouans               |

## MARDI

|         |                                                                       |                               |
|---------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| ◆ 18h00 | <b>Renfo / Cardio   18h - 19h55</b><br>Endurance • Tonicité • Energie | Salle des fêtes<br>Arbouans   |
| ◆ 19h00 | <b>Pilates/Yoga   19h - 20h</b><br>Renforcement • Equilibre • Détente |                               |
| ◆ 12h30 | <b>Activité fitness</b><br>Dynamisme • Bien-être • Energie            | Gymnase Arcey<br>Sport'itude* |

## MERCREDI

|   |       |                                                                |                                  |
|---|-------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| ◆ | 9h00  | <b>GYM TONIQUE</b><br>Dynamisme • Equilibre • Energie          | ASCAP Simone<br>Veil Montbéliard |
| ◆ | 11h20 | <b>PILATES/DÉTENTE</b><br>Renforcement • Souplesse • Bien-être | Salle des fêtes<br>Vyans-le-Val  |

## JEUDI

|   |       |                                                                  |                               |
|---|-------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| ◆ | 14h15 | <b>RENFORCEMENT</b><br>Tonicité • Energie • Force                | Salle polyvalente<br>Arbouans |
| ◆ | 18h00 | <b>ETIREMENT/MOBILITÉ</b><br>Souplesse • mobilité • Récupération |                               |

## VENDREDI

|   |       |                                                        |                               |
|---|-------|--------------------------------------------------------|-------------------------------|
| ◆ | 19h00 | <b>GYM TONIQUE</b><br>Dynamisme • Equilibre • Vitalité | Gymnase ASCAP<br>Montbéliard* |
|---|-------|--------------------------------------------------------|-------------------------------|



Tu as le pouvoir de changer ton corps,  
ton mental et ton énergie.

*Prends soin de toi, sois ta priorité !*

Tous les cours durent 1h

Cours Arbouans : 200€ l'année pour un cours / semaine. 90€ le cours supplémentaire

Cours Vyans-le-Val : 200€ l'année pour un cours / semaine

CCSV Montbéliard : 210€ l'année pour un cours / semaine. 90€ le cours supplémentaire

\*Tarifs directement auprès des associations concernées.



# POWONFIT, BIEN PLUS QU'UN COURS

Des séances complètes pour renforcer, assouplir et tonifier ton corps durablement.

Chaque cours est adapté à ton niveau pour te permettre d'évoluer à ton rythme, dans une ambiance bienveillante et motivante.

## MATÉRIEL UTILISÉ



ELASTIQUES



CERCLES PILATES



BALLONS PAILLES



HALTÈRES LÉGERS



PETITS MATÉRIELS DIVERS

PAULINE,  
FONDATRICE  
DE POWONFIT



## RÉSERVE TA PLACE

Tous les cours sont animés par Pauline, fondatrice de Powonfit et coach sportive diplômée d'État.



PAR SMS

**06 63 92 69 07**



PAR MAIL

**[powonfit@gmail.com](mailto:powonfit@gmail.com)**



PAR INTERNET

**[www.powonfit.fr](http://www.powonfit.fr)**

## QUELQUES MOTS DE PAULINE

Je suis convaincue que le mouvement est bien plus qu'un entraînement : c'est un investissement pour sa santé, son bien-être et son avenir.

Chaque séance est pensée pour développer ton énergie, ta confiance et ton équilibre, afin de révéler la force qui est déjà en toi et d'incarner pleinement ton pouvoir.

Parce qu'incarner son pouvoir, c'est choisir aujourd'hui les habitudes qui construiront ton bien-être de demain.