



POWONFIT



PLANNING

SAISON 2026-2027



PILATES • YOGA • STRETCHING •
RENFO • CARDIO



INCARNE TON POUVOIR

PLANNING

SAISON 2026 - 2027

LUNDI

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

MARDI

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

MERCREDI

◆	18h15	GYM TONIQUE Dynamisme • Equilibre • Energie	ASCAP Simone Veil Montbéliard
◆	19h45	PILATES/DÉTENTE Renforcement • Souplesse • Bien-être	Salle des fêtes Vyans-le-Val

JEUDI

◆	9h00	RENFORCEMENT Tonicité • Energie • Force	Salle polyvalente Arbouans
◆	10h00	ETIREMENT/MOBILITÉ Souplesse • mobilité • Récupération	

VENDREDI

◆	9h00	GYM TONIQUE Dynamisme • Equilibre • Vitalité	Gymnase ASCAP 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



PAR INTERNET

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.