

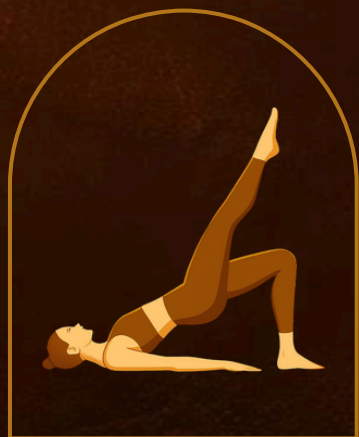


POWONFIT



PLANNING

SAISON 2026-2027



PILATES • ETIREMENT • YOGA • 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
ASCAP Simone Veil Montbéliard
- ◆ 14h15 **ACTIVITÉ FITNESS**
Dynamisme • Bien-être • Energie
Maison de quartier des Forges Belfort*
- ◆ 18h00 **RENFO / CARDIO**
Endurance • Tonicité • Energie
Salle des fêtes Arbouans
- ◆ 19h00 **PILATES**
Renforcement • Equilibre • Mobilité
Salle des fêtes Arbouans

MARDI

- ◆ 18h00 **RENFO / CARDIO**
Endurance • Tonicité • Energie
Salle des fêtes Arbouans
- ◆ 19h00 **PILATES/YOGA**
Renforcement • Equilibre • Détente
Salle des fêtes Arbouans
- ◆ 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

Salle Polyvalente Arbouans

JEUDI



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.