

Enfants à partir de 11 ans, adultes et seniors

Quel que soit votre niveau (débutant, reprise d'activité, remise en forme après une convalescence, confirmé...) ou votre objectif, la pratique du Fitness convient à tous. Elle désigne l'ensemble des disciplines permettant à l'adhérent d'améliorer sa condition physique dans un souci de bien-être. La section propose un accès illimité à des cours collectifs variés, encadrés par des éducateurs sportifs diplômés. Douze mois par an, 7 jours sur 7, plus de 150 cours collectifs hebdomadaires répartis sur 6 sites de pratique sont proposés. Vous souhaitez reprendre une activité sportive, améliorer votre condition physique, dépasser vos limites ou vous accorder un moment de douceur, le Fitness est fait pour vous !



DISCIPLINES

Accédez à une trentaine de disciplines dispensées par 22 coachs qualifiés.

- > **Bien-être** : Body Harmony by Feldenkrais, Fit Postural, Méditation, Pilates, Pilates petits matériels, Sophrologie, Stretching, Hatha Yoga, Yoga Vinyasa, Body Balance*, Mobility, Réveil musculaire, Yin Yoga, Pilates Fascia **Nouveau**
- > **Renforcement** : Abdos-fessiers (AF), Body Pump*, Body Sculpt, Cuisses-abdos-fessiers (CAF), strong body, Les Mills CORE.
- > **Cardio** : Body Attack*, Body Combat*, Circuit Training, Cross Training, Step, LIA, Zumba, Bootcamp, Running, TRX, HIIT, Boxing, cardio Jam, cardio sculpt, Latin dancing.
- > **Seniors** : Body sculpt seniors, Stretching seniors, Pilates seniors, Pilates petits matériel seniors, Gym douce seniors et Sophro-stretch seniors, body move seniors.

La section FITNESS est labellisée LesMills©*, leader mondial des cours de fitness. Ces programmes d'entraînement pré-chorégraphiés associent musiques et entraînement spécifiques : force, endurance, cardio ou encore bien-être sont au rendez-vous.

CATÉGORIES

Planning spécifique ados

Accessible à tous

- > **Ados** de 11 à 15 ans, nés de 2011 à 2015

Planning adultes (sous réserve d'autorisation parentale)

- > **À partir de 16 ans**, nés en 2009-2010

- > **Adultes**, nés en 2008 et avant

- > **Seniors**, à partir de 64 ans nés en 1962 et avant
- En complément du planning adultes, les seniors ont un planning qui leur est dédié. Celui-ci est composé de 13 cours adaptés à leurs niveaux.



ADHÉSIONS

- > **Fit ados 11-15 ans**, nés entre 2011 et 2015 : **190€** pour les cours proposés dans le planning Fit ados. Ce forfait ne donne pas accès à l'ensemble des cours adultes.
- > **Fit adultes** nés en 2008 et avant, + de 16 ans nés en 2009-2010 : **295€** pour un nombre illimité de cours par semaine, parmi les disciplines proposées dans le planning Fit Adultes (ne donne pas accès au planning seniors).
- > **Fit seniors** à partir de 64 ans, nés en 1962 et avant : **195€** pour un nombre illimité de cours parmi les disciplines proposées dans le planning Fit seniors. Les seniors peuvent également participer aux cours du planning Fit adultes.
- > **Forfait Fit + Muscu adultes**, nés en 2010 et avant : **490€**
- > **Forfait Fit + Muscu seniors**, nés en 1962 et avant : **320€**

Ces deux derniers forfaits donnent accès aux cours Fitness ainsi qu'à la salle de Musculation - cardio située au 15 rue Raspail.



HORAIRES / SITES DE PRATIQUE

Planning de la saison en cours consultable sur notre site internet. Il sera actualisé fin août 2026 pour la saison 2026-2027.

6 sites de pratique :

- > Palais des sports Gabriel-Péri,
- > Palais des sports Marcel-Cerdan,
- > Gymnase Marie-Claire-Restoux,
- > Gymnase Auguste-Delaune,
- > Gymnase Eric-Srecki,
- > Complexe sportif Louison-Bobet.



Réservez votre séance directement depuis l'appli mobile Mon LSC

ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE

Pour l'hygiène de tous et votre confort : tenue de sport adaptée à la pratique. Chaussures de sport propres, réservées à la pratique en salle. Serviette propre et gourde. Tapis et haltères mis à disposition par la section. Cependant, il est fortement recommandé d'investir dans votre propre matériel (élastiques, tapis et haltères), en vente à la Boutique du LSC.

IMPORTANT (PIÈCES À FOURNIR)

Un certificat médical de non contre-indication à la pratique du Fitness ou l'attestation de réponse au questionnaire de santé vous sera demandé pour l'édition de votre carte d'adhérent. Envoi des documents par mail possible. Édition de la carte auprès du secrétariat de la section Fitness (Palais des sports Gabriel-Péri). Carte d'adhérent obligatoire à chaque cours. Réservation Explore obligatoire via l'appli mobile Mon LSC

À SAVOIR

Semaine administrative : du lundi 31 août au samedi 5 septembre 2026

Horaires : du lundi au vendredi de 9h30 à 18h (sauf fermetures ou modifications exceptionnelles. Samedi 12 et 19 septembre de 9h30 à 12h)

Année sportive : du lundi 7 septembre 2026 au vendredi 28 août 2027

Horaires du secrétariat : lundi, mardi, jeudi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h, mercredi de 14h30 à 17h, vendredi de 9h30 à 13h et de 14h à 17h30 (sauf fermetures ou modifications exceptionnelles).

Congés scolaires : Le planning adultes/seniors est susceptible d'être réduit et modifié durant les vacances de Noël et aux mois de juillet et août. Le gymnase Marie-Claire-Restoux est fermé en période de vacances. Tous les cours ados sont suspendus pendant les congés scolaires.

CONTACTS

Présidente : Sonia Kouamé

Manager : Amélie Adenis

☎ 01 47 15 76 27

📍 Secrétariat : Palais des sports Gabriel-Péri, 19 bis rue Gabriel-Péri

✉ fitness@levallois-sporting-club.fr

🌐 https://levallois-sporting-club.com/fitness/

📘 Levallois Sporting Club Section fitness

📷 Lsc_section_fitness