

PLANNING FITNESS au MONTE-CARLO COUNTRY CLUB

Réservé uniquement aux adhérents du Monte-Carlo Country Club à partir du **22 JANVIER 2019** sauf jours fériés (France et Monaco)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				8H00 - 8H30 Séance Découverte - ALICIA	
8H30 - 9H30 CULTURE PHYSIQUE	8H30 - 9H30 CIRCUIT TRAINING	8H30 - 9H30 TOTAL BODY WORKOUT	8H30 - 9H30 BODY SCULPT	8H30 - 9H30 CUISSSES ABDOS FESSIERS	
9H30 - 10H30 FIT'N'RYTHM	9H30 - 10H30 YOGA	9H30 - 10H30 STRETCHING	9H30 - 10H30 ELASTIC CLASS CUISSSES ABDOS FESSIERS	9H30 - 10H30 CROSS TRAINING	9H30 - 10H30 HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING
10H45 - 11H45 Séance Découverte - ALICIA	10H30 - 11H30 Séance Découverte KEVIN	10H45 - 11H45 Séance Découverte - FARID	10H45 - 11H15 Séance Découverte - ALICIA		10H30 - 11H30 ABDOS STRETCHING
					11H45 - 12H45 Séance Découverte - MATHIAS
	12H30 - 13H30 YOGA				
		15H00 - 16H00* Séance Découverte - MATHIAS			
	17H45 - 18H45 FULL BODY				
18H30 - 19H30 YOGA	18H45 - 19H45 BIKING	18H30 - 19H30 ABDOS STRETCHING			

Jours fériés et vacances : cours collectifs uniquement sur inscription 24H à l'avance (minimum 4 personnes/cours)

Dimanche: Activités Fitness possible sur rendez-vous uniquement

Séances gratuites de découverte et fonctionnement des appareils de musculation

* Sauf pendant les vacances scolaires

Pour tous renseignements vous pouvez prendre contact avec le manager de Riviera Sports Wellness : Eric HERNANDEZ au 06 86 16 34 26

Mme Gastaud 06 40 61 96 48

Alicia 06 10 22 19 18

Farid 06 37 48 37 50

Kevin 06 89 50 49 00

Mathias 06 50 99 70 15