



PLANNING FITNESS AU MONTE-CARLO COUNTRY CLUB



A PARTIR DU 11 SEPTEMBRE 2023 - sauf jours fériés (à Monaco et en France)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
08H						
09H	FULL BODY WORKOUT 8h30 - 9h30 / ALICIA	CIRCUIT TRAINING INTENSIF 8h30 - 9h30 / FARID		FULL BODY WORKOUT 8h30 - 9h30 / FARID	CUISSES ABDOS FESSIERS 8h30 - 9h30 / ALICIA	
10H	FIT'N'RYTHM 9h30 - 10h30 / ALICIA	OUTRACE* 9h30 - 10h30 / FARID	A PARTIR DU 3 OCT. YOGA / Mme GASTAUD 9h30- 10h30	ABDOS STRETCHING 9h30 - 10h30 / FARID	SPECIAL CUISSES ABDOS FESSIERS 9h30 - 10h30 / ALICIA	PILATES 9h30 - 10h30 / SANDRINE
					OUTRACE* 9h30 - 10h30 / ALICIA	CIRCUIT TRAINING 9h00 - 10h00 / BAPTISTE
11H					NOUVEAU STRETCHING 10h30 - 11h30 / SANDRINE	
12H		A PARTIR DU 3 OCT. YOGA / Mme GASTAUD 11h50 - 12h50		NOUVEAU SUR RESERVATION BIKING** 11h30 - 12h20 / SANDRINE		
	CIRCUIT TRAINING 12h30 - 13h20 / ALICIA	FULL BODY WORKOUT 13h00 - 13h50 / RACHID		GYM DOUCE STRETCHING 12h30 - 13h20 / SANDRINE	FIT DANCE 12h30 - 13h20 / SANDRINE	
15H						
16H						
17H						
18H						
19H		CROSS TRAINING 18h30 - 19h30 / RACHID				
20H				YOGA RELAX / KARINE 19h00 - 20h00		
<p>COURS HEBDOMADAIRES COMPRIS DANS L'ABONNEMENT FITNESS (15 cours minimum/semaine de septembre à juin et 8 cours minimum/semaine en juillet et en août) TARIF ANNUEL 2022-2023: 300€ TTC (DU 1ER OCTOBRE 2022 AU 30 SEPTEMBRE 2023) OU 13€50 A LA SEANCE * SÉANCES OUTRACE: 3E ÉTAGE PAVILLON DE LA BERGERIE - 6 PERSONNES MAX. ** SÉANCES BIKING: 1ER ÉTAGE PAVILLON DES PINS - 8 PERSONNES MAX.</p>						
<p>COURS HEBDOMADAIRES "SPÉCIAUX" TARIF: 14€ LA SEANCE</p>						
<p>Coaches de Fitness - cours collectifs et personal training & professeurs de Yoga</p>						
ALICIA 06.10.22.19.18	BAPTISTE 06.13.85.54.69	FARID 06.37.48.37.50	Mme GASTAUD 06.40.61.96.48	KARINE 06.43.91.92.22	RACHID 06.29.61.70.65	SANDRINE 06.31.64.99.59
<p>Coach de Fitness - personal training uniquement SYLVAIN: 06.78.96.74.94</p>						
<p>MANAGERS RIVIERA SPORT WELLNESS - Eric HERNANDEZ : 06.86.16.34.26 & Fabien LEFAUCHEUX: 06.72.54.15.58</p>						