



A PARTIR DU 1er OCTOBRE 2024 - sauf jours fériés (à Monaco et en France)

	LUNDI		MARDI		MERCREDI	JEUDI	VENDREDI		SAMEDI
08H	FULL BODY WORKOUT 8h30 - 9h30 / ALICIA	CARDIO CIRCUIT & OUTRACE* 8h30 - 9h30 / RACHID	CIRCUIT TRAINING INTENSIF 8h30 - 9h30 / FARID		FULL BODY WORKOUT 8h30 - 9h30 / FARID	FULL BODY WORKOUT 8h30 - 9h30 / ALICIA	CUISSSES ABDOS FESSIERS 8h30 - 9h30 / ALICIA		CIRCUIT TRAINING 9h00 - 10h00 / GASPARD / MAXIME
10H									
11H							STRETCHING 10h30 - 11h30 / SANDRINE		
12H			YOGA 11h45 - 12h45 / Mme GASTAUD			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									

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 2024-2025: 300€ TTC (DU 1ER OCTOBRE 2024 AU 30 SEPTEMBRE 2025) OU 15€ A LA SEANCE

* SÉANCES OUTRACE: 3E ÉTAGE PAVILLON DE LA BERGERIE - 6 PERSONNES MAX.

** SÉANCES BIKING: 1ER ÉTAGE PAVILLON DES PINS - 8 PERSONNES MAX.

COURS HEBDOMADAIRES "SPÉCIAUX"

TARIF: 15€ LA SEANCE

Coaches de Fitness - cours collectifs et personal training & professeurs de Yoga

ALICIA
06 10 22 19 18

FARID
06 37 48 37 50

GASPARD
06 65 98 48 82

Mme GASTAUD
06 40 61 96 48

MAXIME
06 78 63 23 82

RACHID
06 29 61 70 65

SANDRINE
06 31 64 99 59

Coach de Fitness - personal training uniquement SYLVAIN: 06.78.96.74.94

MANAGERS RIVIERA SPORT WELLNESS - Eric HERNANDEZ : 06.86.16.34.26 & Fabien LEFAUCHEUX: 06.72.54.15.58