



A PARTIR DU 5 JANVIER 2026 - sauf jours fériés (à Monaco et en France)

LUNDI		MARDI		MERCREDI	JEUDI	VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE		
08h00	FULL BODY WORKOUT 8h30 - 9h30 / ALICIA	CARDIO CIRCUIT & OUTRACE* 8h30 - 9h30 / RACHID		CIRCUIT TRAINING INTENSIF 8h30 - 9h30 / FARID	FULL BODY WORKOUT 8h30 - 9h30 / FARID	CUISSSES ABDOS FESSIERS 8h30 - 9h30 / ALICIA						
	FIT'N'RYTHM 9h30 - 10h30 / ALICIA		OUTRACE* 9h30 - 10h30 / FARID			YOGA 9h30- 10h30 / Mme GASTAUD	ABDOS STRETCHING 9h30 - 10h30 / FARID	SPÉCIAL CUISSSES ABDOS FESSIERS 9h30 - 10h30 / ALICIA	PILATES 9h30 - 10h30 / SANDRINE	OUTRACE* 9h30 - 10h30 / ALICIA	CIRCUIT TRAINING 9h00 - 10h00 / GASPARD / MAXIME	
					NEW CARDIO BOXE 10h30 - 11h30 / YANIS	STRETCHING 10h30 - 11h30 / SANDRINE			ABDOS STRETCHING 10h00 - 11h00 / GASPARD / MAXIME			
		YOGA 11h45 - 13h00 / Mme GASTAUD					SUR RÉSERVATION/ UPON BOOKING BIKING** 11h30 - 12h20 / SANDRINE					
CIRCUIT TRAINING 12h30 - 13h20 / ALICIA					FULL BODY WORKOUT 12h30 - 13h20 / SANDRINE					FIT DANCE 12h30 - 13h20 / SANDRINE		
						CROSS TRAINING 18h30 - 19h30 / RACHID		CROSS TRAINING 18h30 - 19h30 / RACHID				
NEW CARDIO BOXE 18h30 - 19h30 / YANIS												
<div>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 à partir du 1er octobre 2025, le séance évoluera au tarif de 16 euros</div> <div>* SÉANCES OUTRACE: 3E ÉTAGE PAVILLON DE LA BERGERIE - 6 PERSONNES MAX. ** SÉANCES BIKING: 1ER ÉTAGE PAVILLON DES PINS - 5 PERSONNES MAX.</div>												
<div>COURS HEBDOMADAIRES "SPÉCIAUX" TARIF: 15€ LA SEANCE à partir du 1er octobre 2025, le séance évoluera au tarif de 16 euros</div>												
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	YANIS 07 66 56 05 68	SYLVAIN 06 78 96 74 94 <small>PERSONAL TRAINING UNIQUEMENT</small>
MANAGERS RIVIERA SPORT WELLNESS - Eric HERNANDEZ : 06.86.16.34.26												