



PLANNING FITNESS AU MONTE-CARLO COUNTRY CLUB

A partir du **29 avril 2019** - Sauf jours fériés (à Monaco et en France)



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8H						
9H	RENFORCEMENT MUSCULAIRE 8h30 - 9h30 / ALICIA	CIRCUIT TRAINING 8h30 - 9h30 / FARID	TOTAL WORKOUT 8h30 - 9h30 / FARID	BODY SCULPT 8h30 - 9h30 / ALICIA	CUISSES - ABDOS - FESSIERS 8h30 - 9h30 / ALICIA	ABDOS STRETCHING 9h - 10h / MATHIAS
10H	FIT AND RYTHM 9h30 - 10h30 / ALICIA	YOGA à partir du 7/5/19 Mme GASTAUD 9h30 - 10h30	YOGA KARINE 9h45 - 10h45			HIIT TRAINING 10h - 11h / MATHIAS
11H					YOGA KARINE 11h - 12h	<i>"Meet up & Get Fit"</i> Séance découverte équipements 11h - 12h MATHIAS
12H						
13H	BODY SCULPT 12h30 - 13h20 / ALICIA	YOGA à partir du 7/5/19 Mme GASTAUD 12h30 - 13h30	<i>"Meet up & Get Fit"</i> Séance découverte équipements 12h30 - 13h30 FARID	CUISSES - ABDOS - FESSIERS 12h30 - 13h20 / FARID	PILATES 12h30 - 13h20 / ALICIA	CUISSES - ABDOS - FESSIERS 12h30 - 13h20 / ALICIA
14H						
15H						
16H						
17H						
18H						
19H	YOGA à partir du 6/5/19 Mme GASTAUD 18h30 - 19h30	<i>"Meet up & Get Fit"</i> Séance découverte équipements 18h20 - 19h20 SYLVAIN	BIKING 18h30 - 19h30 / SYLVAIN	ABDOS STRETCHING 18h30 - 19h30 / MATHIAS	<i>"Meet up & Get Fit"</i> Séance découverte équipements 18h20 - 19h20 SYLVAIN	CROSS TRAINING 18h30 - 19h30 / SYLVAIN
20H	CROSS TRAINING 19h30 - 20h30 / SYLVAIN	TOTAL WORKOUT 19h30 - 20h30 / SYLVAIN	HIIT TRAINING 19h30 - 20h30 / MATHIAS	BIKING 19h30 - 20h30 / SYLVAIN		
21H						

15 cours hebdomadaires compris dans l'Abonnement Fitness (8 cours/semaine en juillet et août)

9 cours hebdomadaires "spéciaux" (4 cours/semaine en juillet et août)

4 sessions hebdomadaires "Meet up & Get Fit" sur inscription via WhatsApp (2 sessions/semaine en juillet et août)