



PLANNING FITNESS AU MONTE-CARLO COUNTRY CLUB



A PARTIR DU 2 OCTOBRE 2023 - sauf jours fériés (à Monaco et en France)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8H						
9H	FULL BODY WORKOUT 8h30 - 9h30 / ALICIA	CIRCUIT TRAINING INTENSIF 8h30 - 9h30 / FARID		FULL BODY WORKOUT 8h30 - 9h30 / ALICIA	CUISSES ABDOS FESSIERS 8h30 - 9h30 / ALICIA	
10H	FIT'N'RYTHM 9h30 - 10h30 / ALICIA	OUTRACE* 9h30 - 10h30 / FARID	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	
11H					NOUVEAU STRETCHING 10h30 - 11h30 / SANDRINE	
12H		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		

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 2023-2024: 300€ TTC (DU 1ER OCTOBRE 2023 AU 30 SEPTEMBRE 2024) OU 14€ 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: 14€ LA SEANCE

Coaches de Fitness (cours collectifs et personal training) & professeurs de Yoga

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
---------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------

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