

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

MANAGER RIVIERA SPORT WELLNESS - Eric HERNANDEZ : 06.86.16.34.26

à partir du 1er septembre 2026 *sauf jours fériés (à Monaco et en France)*



	LUNDI		MARDI		MERCREDI	JEUDI	VENDREDI		SAMEDI
08h30	FULL BODY WORKOUT 08h30 - 09h30 ALICIA	CARDIO TRAINING & OUTRACE 08h30 - 09h30	CIRCUIT TRAINING INTENSIF 08h30 - 09h30 FARID		FULL BODY WORKOUT 08h30 - 09h30 FARID	FULL BODY WORKOUT 08h30 - 09h30 ALICIA	CUISSSES / ABDOS / FESSIERS 08h30 - 09h30 ALICIA		
09h00									CIRCUIT TRAINING 09h00 - 10h00 GASPARD – MAXIME
09h30	FIT'N' RYTHM 09h30 - 10h30 ALICIA		OUTRACE 09h30 - 10h30 FARID	YOGA 09h30 - 10h30 Mme GASTAUD à partir du 6 octobre 2026	ABDOS STRETCHING 09h30 - 10h30 FARID	SPECIAL ABDOS FESSIERS CUISSSES 09h30 - 10h30 ALICIA	PILATES 09h30 - 10h30 SANDRINE	CARDIO TRAINING & OUTRACE 09h30 - 10h30 ALICIA	
10h00									ABDOS STRETCHING 10h00 - 11h00 GASPARD – MAXIME
10h30					NEW YOGA VINYASA (dynamic) 10h30 - 11h30 JUSTINE	CARDIO BOXE 10h30 - 11h30 YANIS	STRETCHING 10h30 - 11h30 SANDRINE		
11h00	NEW SPECIAL DOS 30 MIN / STRETCHING 30 MIN 11h00 - 12h00 ALICIA								
11h30			YOGA 11h45 - 13h00 Mme GASTAUD à partir du 6 octobre 2026		SUR RÉSERVATION BIKING 11h30 - 12h30 SANDRINE				
11h45									
12h00									
12h30	CIRCUIT TRAINING 12h30 - 13h20 ALICIA				BODY SCULPT 12h30 - 13h20 SANDRINE		FIT DANCE / DANSE DE SALON 12h30 - 13h20 SANDRINE		NEW CARDIO BOXE 12h30 - 13h30 YANIS
13h00									
13h20									
13h30									
14h00									
14h30									
15h00									
15h30									
16h00									
16h30									
17h00									
17h30					NEW CIRCUIT TRAINING 17h30 - 18h30 GASPARD				
18h00									
18h30			CROSS TRAINING 18h30 - 19h30 RACHID				CROSS TRAINING 18h30 - 19h30 RACHID		
19h00									
19h30									

PERSONAL TRAINING /
COURS COLLECTIFS

FARID
06 37 48 37 50

RACHID
06 29 61 70 65

SANDRINE
06 31 64 99 59

ALICIA
06 10 22 19 18

GASPARD
06 65 98 48 82

MAXIME
06 78 63 23 82

YANIS
07 66 56 05 68

SYLVAIN
PERSONAL TRAINING UNIQUEMENT
06 78 96 74 94

PROFESSEUR DE YOGA

Mme GASTAUD
06 40 61 96 48

COURS HEBDOMADAIRES "SPÉCIAUX"
TARIF: 17€ LA SEANCE
(jusqu’au 30 septembre 20227)

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 2025-2026: 300€
TTC (DU 1ER OCTOBRE 2025 AU 30
SEPTEMBRE 2026) OU 16€ A LA
SEANCE

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

** SÉANCES BIKING: 1ER ÉTAGE
PAVILLON DES PINS
5 PERSONNES MAX