



AOÛT 2026 - sauf jours fériés (à Monaco et en France)

LUNDI		MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
08h00	FULL BODY WORKOUT 8h30 - 9h30 / ALICIA 17 AOÛT : JUSTINE 24 AOÛT : MAXIME	CARDIO TRAINING & OUTRACE* 8h30 - 9h30 / RACHID 3 AOÛT : PAS COURS	CIRCUIT TRAINING INTENSIF 8h30 - 9h30 / FARID 18 AOÛT : JUSTINE 25 AOÛT : MAXIME	FULL BODY WORKOUT 8h30 - 9h30 / FARID 19 AOÛT : MAXIME 26 AOÛT : MAXIME	FULL BODY WORKOUT 8h30 - 9h30 / ALICIA 20 AOÛT : YANIS 27 AOÛT : YANIS	CUISSES ABDOS FESSIERS 8h30 - 9h30 / ALICIA 21 AOÛT : JUSTINE 28 AOÛT : JUSTINE		
	FIT'N'RYTHM 9h30 - 10h30 / ALICIA 17 AOÛT : JUSTINE - ABDOS STRETCHING 24 AOÛT : MAXIME ABDOS STRETCHING		OUTRACE* 9h30 - 10h30 / FARID 18 AOÛT : JUSTINE - ABDOS STRETCHING 25 AOÛT : MAXIME	ABDOS STRETCHING 9h30 - 10h30 / FARID 19 AOÛT : MAXIME 26 AOÛT : MAXIME	SPÉCIAL CUISSES ABDOS FESSIERS 9h30 - 10h30 / ALICIA 20 AOÛT : YANIS 27 AOÛT : YANIS	CARDIO TRAINING & OUTRACE* 9h30 - 10h30 / ALICIA 21 AOÛT : JUSTINE 28 AOÛT : JUSTINE		
					NEW CARDIO BOXE 10h30 - 11h30 / YANIS		CIRCUIT TRAINING 9h00 - 10h00 / GASPARD / MAXIME	
10h00								
12h00								
14h00								
16h00								
18h00								
19h00	NEW CARDIO BOXE 18h30 - 19h30 / YANIS	CROSS TRAINING 18h30 - 19h30 / RACHID 4 AOÛT : MAXIME			CROSS TRAINING 18h30 - 19h30 / RACHID 6 AOÛT : MAXIME			
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 à partir du 1er octobre 2025, le séance évoluera au tarif de 16 euros * SÉANCES OUTRACE: 3E ÉTAGE PAVILLON DE LA BERGERIE - 6 PERSONNES MAX. ** SÉANCES BIKING: 1ER ÉTAGE PAVILLON DES PINS - 5 PERSONNES MAX.								
COURS HEBDOMADAIRES "SPÉCIAUX" TARIF: 16€ LA SEANCE à partir du 1er octobre 2025, le séance évoluera au tarif de 16 euros								
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 PERSONAL TRAINING UNIQUEMENT
MANAGERS RIVIERA SPORT WELLNESS - Eric HERNANDEZ : 06.86.16.34.26								