



PLANNING FITNESS AU MONTE-CARLO COUNTRY CLUB



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

LUNDI		MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
FULL BODY WORKOUT 8h30 - 9h30 / ALICIA	CARDIO TRAINING & OUTRACE* 8h30 - 9h30 / RACHID	CIRCUIT TRAINING INTENSIF 8h30 - 9h30 / FARID ALICIA LE 21/07	FULL BODY WORKOUT 8h30 - 9h30 / FARID ALICIA LE 15/07 SANDRINE LE 22/07	FULL BODY WORKOUT 8h30 - 9h30 / ALICIA	CUISSES ABDOS FESSIERS 8h30 - 9h30 / ALICIA	CIRCUIT TRAINING 9h00 - 10h00 / GASPARD / MAXIME	
FIT'N'RYTHM 9h30 - 10h30 / ALICIA		OUTRACE* 9h30 - 10h30 / FARID ALICIA LE 21/07	ABDOS STRETCHING 9h30 - 10h30 / FARID ALICIA LE 15/07 SANDRINE LE 22/07	SPÉCIAL CUISSES ABDOS FESSIERS 9h30 - 10h30 / ALICIA	PILATES 9h30 - 10h30 / SANDRINE		
				NEW CARDIO BOXE 10h30 - 11h30 / YANIS SAUF LE 23 JUILLET	STRETCHING 10h30 - 11h30 / SANDRINE		ABDOS STRETCHING 10h00 - 11h00 / GASPARD / MAXIME
				SUR RÉSERVATION/ UPON BOOKING BIKING** 11h30 - 12h20 / SANDRINE			
	CIRCUIT TRAINING 12h30 - 13h20 / ALICIA			FULL BODY WORKOUT 12h30 - 13h20 / SANDRINE			
NEW CARDIO BOXE 18h30 - 19h30 / YANIS		CROSS TRAINING 18h30 - 19h30 / RACHID		CROSS TRAINING 18h30 - 19h30 / RACHID			

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 ANUEL 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.

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/ÉQUIPEMENT</small>
--------------------------	-------------------------	---------------------------	-------------------------------	--------------------------	--------------------------	----------------------------	-------------------------	--

MANAGERS RIVIERA SPORT WELLNESS - Eric HERNANDEZ : 06.86.16.34.26