

## PLANNING FITNESS au MONTE-CARLO COUNTRY CLUB

Réservé uniquement aux adhérents du Monte-Carlo Country Club à partir du 4 septembre 2017 sauf jours fériés (France et Monaco)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8H					8H00 - 8H30 Séance Découverte - Alicia	8H00- 9H00 Séance Découverte JULIEN
9H	8H30 - 9H30 CULTURE PHYSIOUE ALICIA	8H30 - 9H30 CIRCUIT TRAINING ALICIA	8H30 - 9H30 FULL CARDIO MUSCU JULIEN	8H45 - 9H15 Séance Découverte - Alicia	8H30 - 9H30 ABDOS FESSIERS ALICIA	
10H	9H30 - 10H30 FIT'N'RYTHM ALICIA	9H30 - 10H30 YOGA HELENE GASTAUD	9H30 - 10H30 POSTURE WELLNESS JULIEN	9H30 - 10H30 ELASTIC CLASS FESSES/ABDOS/CUISSES ALICIA	9H30 - 10H30 BODY SCULPT ALICIA	10H00 - 11H00 ABDOS / STRETCHING JULIEN
11H	10H45 - 11H45 Séance Découverte ALICIA		10H45 - 11H15 Séance Découverte - Julien			
12H						
13H		12H30 - 13H30 YOGA HELENE GASTAUD		12H30 - 13H30 PILATES KARIM		
14H				13H45 - 14H45 Séance Découverte KARIM		
15H						
16H						
17H		16H30 - 17H30 Séance Découverte KARIM				
18H		17H45 - 18H45 PILATES KARIM	17H45- 18h15 Séance Découverte - Julien			
19H	18H30 - 19H30 YOGA HELENE GASTAUD	18H45 - 19H45 BIKING KARIM	18H30 - 19H30 ABDOS STRETCHING JULIEN			
20H						

Jours fériés et vacances : cours collectifs proposés uniquement sur inscription 24H à l'avance (minimum 4 personnes/cours)

Dimanche : Activité Fitness possible sur rendez-vous uniquement

Fond vert : séances gratuites de découverte et fonctionnement des appareils en salle de musculation

Pour tous renseignements vous pouvez prendre contact avec les managers de Riviera Sports Wellness

Fabien LEFAUCHEUX 06 72 54 15 58 et Eric HERNANDEZ 06 86 16 34 26

ou directement avec Alicia 06 10 22 19 18 ; Karim 06 10 25 52 73 ; Julien 06 64 11 68 86

A défaut, n'hésitez pas à vous renseigner auprès de la réception du Monte-Carlo Country Club