

PLANNING FITNESS au MONTE-CARLO COUNTRY CLUB

Réservé uniquement aux adhérents du Monte-Carlo Country Club à partir du **14 MAI 2018** sauf jours fériés (France et Monaco)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				8H00 - 8H30 Alicia Séance Découverte	8H00 - 9H00
8H30 - 9H30 CULTURE PHYSIQUE	8H30 - 9H30 CIRCUIT TRAINING	8H30 - 9H30 TOTAL BODY WORKOUT	8H30 - 9H30 BODY SCULPT	8H30 - 9H30 CUISSSES ABDOS FESSIERS	Séance Découverte FARAH
9H30 - 10H30 FIT'N'RYTHM	9H30 - 10H30 YOGA	9H30 - 10H30 POSTURE WELLNESS	9H30 - 10H30 ELASTIC CLASS CUISSSES ABDOS FESSIERS	9H30 - 10H30 BODY SCULPT	9H30 - 10H30 HIIT TRAINING
10H45 - 11H45 Séance Découverte ALICIA	10H30 - 11H30 Séance Découverte KEVIN	10H45 - 11h15 Séance Découverte - Farid	10H45 - 11h15 Séance Découverte - Alicia		10H30 - 11H30 PILATES STRETCHING
	11H30 - 12H30 CUISSSES/ABDOS/FESSIERS				
	12H30 - 13H30 YOGA				
			16H30 - 17H30 Séance Découverte FARID		
	17H45 - 18H45 FULL BODY	17H15 - 17h45 Séance Découverte - Kevin	17H45 - 18H45 CROSS TRAINING		
18H30 - 19H30 YOGA	18H45 - 19H45 BIKING	18H - 19H ABDOS/STRETCHING	18H45 - 19H45 BIKING		

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

Dimanche: Activités Fitness possibles sur rendez-vous uniquement

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

Pour tous renseignements vous pouvez prendre contact avec le manager de Riviera Sports Wellness : Eric HERNANDEZ 06 86 16 34 26

Hélène 04 93 41 30 15

Kevin 06 89 50 49 00

Farid 06 37 48 37 50

Alicia 06 10 22 19 18

Farah 06 49 20 68 29