



DU LUNDI 26 FEVRIER AU SAMEDI 23 MARS 2024 - sauf jours fériés (à Monaco et en France)

LUNDI		MARDI		MERCREDI	JEUDI	VENDREDI		SAMEDI		
8H	FULL BODY WORKOUT 8h30 - 9h30 / ALICIA	CARDIO CIRCUIT & OUTRACE* 8h30 - 9h30 / RACHID	CIRCUIT TRAINING INTENSIF 8h30 - 9h30 / FARID		FULL BODY WORKOUT 8h30 - 9h30 / FARID	FULL BODY WORKOUT 8h30 - 9h30 / ALICIA	CUISSSES ABDOS FESSIERS 8h30 - 9h30 / ALICIA		CIRCUIT TRAINING 9h00 - 10h00 / BAPTISTE	
9H										
10H	FIT'N'RYTHM 9h30 - 10h30 / ALICIA		OUTRACE* 9h30 - 10h30 / FARID	YOGA 9h30- 10h30 / Mme GASTAUD	ABDOS STRETCHING 9h30 - 10h30 / FARID	SPECIAL CUISSSES ABDOS FESSIERS 9h30 - 10h30 / ALICIA	PILATES 9h30 - 10h30 / SANDRINE	OUTRACE* 9h30 - 10h30 / ALICIA		ABDOS STRETCHING 10h00 - 11h00 / BAPTISTE
11H						STRETCHING 10h30 - 11h30 / SANDRINE				
12 H						YOGA 11h45 - 12h45 / Mme GASTAUD			SUR RESERVATION BIKING** 11h30 - 12h20 / SANDRINE	
						CIRCUIT TRAINING 12h30 - 13h20 / ALICIA			FULL BODY WORKOUT 13h00 - 13h50 / RACHID	
15 H										
16 H										
17 H										
18 H										
19 H										
20H			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 ANNUEL 2023-2024: 300€ TTC (DU 1ER OCTOBRE 2023 AU 30 SEPTEMBRE 2024) OU 13€50 A LA SEANCE * SÉANCES OUTRACE: 3E ÉTAGE PAVILLON DE LA BERGERIE - 6 PERSONNES MAX. ** SÉANCES BIKING: 1ER ÉTAGE PAVILLON DES PINS - 8 PERSONNES MAX.										
COURS HEBDOMADAIRES "SPÉCIAUX" TARIF: 14€ LA SEANCE										
Coaches de Fitness - cours collectifs et personal training & professeurs de Yoga										
ALICIA 06.10.22.19.18		BAPTISTE 06.13.85.54.69		FARID 06.37.48.37.50		Mme GASTAUD 06.40.61.96.48		RACHID 06.29.61.70.65	SANDRINE 06.31.64.99.59	
Coach de Fitness - personal training uniquement SYLVAIN: 06.78.96.74.94										
MANAGERS RIVIERA SPORT WELLNESS - Eric HERNANDEZ : 06.86.16.34.26 & Fabien LEFAUCHEUX: 06.72.54.15.58										