



# PLANNING FITNESS AU MONTE-CARLO COUNTRY CLUB



**A PARTIR DU 2 MAI 2022 - Sauf jours fériés (à Monaco et en France)**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8H						
9H	<b>FULL BODY WORKOUT</b> 8h30 - 9h30 / <b>ALICIA</b>	<b>CIRCUIT TRAINING INTENSIF</b> 8h30 - 9h30 / <b>FARID</b>	<b>FULL BODY WORKOUT</b> 8h30 - 9h30 / <b>FARID</b>	<b>FULL BODY WORKOUT</b> 8h30 - 9h30 / <b>ALICIA</b>	<b>CUISSES ABDOS FESSIERS</b> 8h30 - 9h30 / <b>ALICIA</b>	<b>CIRCUIT TRAINING</b> 9h00 - 10h00 / <b>BAPTISTE</b>
	<b>FIT'N'RYTHM</b> 9h30 - 10h30 / <b>ALICIA</b>	<b>YOGA / Mme GASTAUD</b> 9h30 - 10h30	<b>OUTRACE*</b> 9h30 - 10h30 / <b>FARID</b>	<b>ABDOS STRETCHING</b> 9h30 - 10h30 / <b>FARID</b>	<b>SPECIAL CUISSES ABDOS FESSIERS</b> 9h30 - 10h30 / <b>ALICIA</b>	<b>ABDOS STRETCHING</b> 9h30 - 10h30 / <b>SANDRINE</b>
					<b>OUTRACE*</b> 9h30 - 10h30 / <b>ALICIA</b>	<b>ABDOS STRETCHING</b> 10h00 - 11h00 / <b>BAPTISTE</b>
11 H						
12 H		<b>YOGA / Mme GASTAUD</b> 12h00 - 13h00				
13 H	<b>CIRCUIT TRAINING</b> 12h30 - 13h20 / <b>ALICIA</b>	<b>FULL BODY WORKOUT</b> 13h00 - 13h50 / <b>NATHANAEL</b>		<b>GYM DOUCE - STRETCHING</b> 12h30 - 13h20 / <b>SANDRINE</b>	<b>ZUMBA®</b> 12h30 - 13h20 / <b>SANDRINE</b>	
14 H						
15 H						
16 H						
17 H						
18 H						
19 H	<b>A PARTIR DU 9 MAI</b> <b>YOGA / Mme GASTAUD</b> 18h30 - 19h30	<b>CROSS TRAINING</b> 18h30 - 19h30 / <b>NATHANAEL</b>	<b>ABDOS STRETCHING</b> 18h30 - 19h30 / <b>SANDRINE</b>	<b>YOGA RELAX / KARINE</b> 19h15 - 20h15		
20H						

**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 2021-2022: 300€ TTC (DU 1ER OCTOBRE 2021 AU 30 SEPTEMBRE 2022) OU 13€ A LA SEANCE**  
 \*SÉANCES OUTRACE: 3E ÉTAGE PAVILLON DE LA BERGERIE - 6 PERSONNES MAX.

**COURS HEBDOMADAIRES "SPÉCIAUX"**  
**TARIF: 14€ LA SEANCE**

<b>ALICIA</b> 06.10.22.19.18	<b>BAPTISTE</b> 06.13.85.54.69	<b>FARID</b> 06.37.48.37.50	<b>Mme GASTAUD</b> 06.40.61.96.48	<b>KARINE</b> 06.27.96.61.50	<b>NATHANAEL</b> 07.89.02.07.35	<b>SANDRINE</b> 06.31.64.99.59
---------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------

MANAGERS RIVIERA SPORT WELLNESS - Eric HERNANDEZ : 06.86.16.34.26 & Fabien LEFAUCHEUX: 06.72.54.15.58