



# PLANNING FITNESS AU MONTE-CARLO COUNTRY CLUB



**A PARTIR DU 9 JANVIER 2023 - Sauf jours fériés (à Monaco et en France)**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI		
8H								
9H	FULL BODY WORKOUT 8h30 - 9h30 / <b>ALICIA</b>	CIRCUIT TRAINING INTENSIF 8h30 - 9h30 / <b>FARID</b>	FULL BODY WORKOUT 8h30 - 9h30 / <b>FARID</b>	FULL BODY WORKOUT 8h30 - 9h30 / <b>ALICIA</b>	CUISSES ABDOS FESSIERS 8h30 - 9h30 / <b>ALICIA</b>	CIRCUIT TRAINING 9h00 - 10h00 / <b>BAPTISTE</b>		
	FIT'N'RYTHM 9h30 - 10h30 / <b>ALICIA</b>	Pas de cours 17 & 24 jan. YOGA / Mme <b>GASTAUD</b> 9h30- 10h30	OUTRACE* 9h30 - 10h30 / <b>FARID</b>	ABDOS STRETCHING 9h30 - 10h30 / <b>FARID</b>	SPECIAL CUISSES ABDOS FESSIERS 9h30 - 10h30 / <b>ALICIA</b>	PILATES STRETCHING 9h30 - 10h30 / <b>SANDRINE</b>	OUTRACE* 9h30 - 10h30 / <b>ALICIA</b>	ABDOS STRETCHING 10h00 - 11h00 / <b>BAPTISTE</b>
11H								
12H								
13H	CIRCUIT TRAINING 12h30 - 13h20 / <b>ALICIA</b>	Pas de cours 17 & 24 jan. YOGA / Mme <b>GASTAUD</b> 11h50 - 12h50		GYM DOUCE - STRETCHING 12h30 - 13h20 / <b>SANDRINE</b>	FIT DANCE 12h30 - 13h20 / <b>SANDRINE</b>			
		FULL BODY WORKOUT 13h00 - 13h50 / <b>RACHID</b>						
14H								
15H								
16H								
17H								
18H								
19H		CROSS TRAINING 18h30 - 19h30 / <b>RACHID</b>						
20H				Le 12, 19 & le 26 janvier 19h35 - 20h35 YOGA RELAX / <b>KARINE</b> 19h15 - 20h15				
<p align="center"><b>COURS HEBDOMADAIRES COMPRIS DANS L'ABONNEMENT FITNESS</b>            (15 cours minimum/semaine de septembre à juin et 8 cours minimum/semaine en juillet et en août)  <b>TARIF ANNUEL 2022-2023: 300€ TTC (DU 1ER OCTOBRE 2022 AU 30 SEPTEMBRE 2023) OU 13€50 A LA SEANCE</b>            *SÉANCES OUTRACE: 3E ÉTAGE PAVILLON DE LA BERGERIE - 6 PERSONNES MAX.</p>								
<p align="center"><b>COURS HEBDOMADAIRES "SPÉCIAUX"</b>  <b>TARIF: 14€ LA SEANCE</b></p>								
<p align="center">Coaches de Fitness - cours collectifs et personal training &amp; professeurs de Yoga</p>								
	<b>ALICIA</b> 06.10.22.19.18	<b>BAPTISTE</b> 06.13.85.54.69	<b>FARID</b> 06.37.48.37.50	Mme <b>GASTAUD</b> 06.40.61.96.48	<b>KARINE</b> 06.27.96.61.50	<b>RACHID</b> 06.29.61.70.65	<b>SANDRINE</b> 06.31.64.99.59	
<p align="center">Coach de Fitness - personal training uniquement SYLVAIN: 06.78.96.74.94</p>								
<p align="center">MANAGERS RIVIERA SPORT WELLNESS - Eric HERNANDEZ : 06.86.16.34.26 &amp; Fabien LEFAUCHEUX: 06.72.54.15.58</p>								