



**PLANNING FITNESS AU MONTE-CARLO COUNTRY CLUB**  
**DU 29 JUILLET AU 31 AOÛT 2024 sauf jours fériés (à Monaco et en France)**



LUNDI		MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>FULL BODY WORKOUT</b> 8h30 - 9h30 / <b>ALICIA</b> 19 & 26 août PAS COURS / NO CLASS	<b>CIRCUIT TRAINING &amp; OUTRACE*</b> 8h30 - 9h30 / <b>RACHID</b> 5 août Farid	<b>CIRCUIT TRAINING INTENSIF</b> 8h30 - 9h30 / <b>FARID</b> 13 & 20 août Rachid	<b>FULL BODY WORKOUT</b> 8h30 - 9h30 / <b>FARID</b> 14 août Alicia 21 août PAS COURS / NO CLASS	<b>FULL BODY WORKOUT</b> 8h30 - 9h30 / <b>ALICIA</b> 15 août PAS COURS/NO CLASS 22 & 29 août Hugo	<b>CUISSES ABDOS FESSIERS</b> 8h30 - 9h30 / <b>ALICIA</b> 23 & 30 août PAS COURS / NO CLASS	<b>CIRCUIT TRAINING</b> 9h00 - 10h00 / <b>BAPTISTE</b>
<b>FIT'N'RYTHM</b> 9h30 - 10h30 / <b>ALICIA</b> 19 & 26 août PAS COURS / NO CLASS		<b>OUTRACE*</b> 9h30 - 10h30 / <b>FARID</b> 13 & 20 août Rachid	<b>ABDOS STRETCHING</b> 9h30 - 10h30 / <b>FARID</b> 14 août Alicia 21 août PAS COURS / NO CLASS	<b>SPECIAL CUISSES ABDOS FESSIERS</b> 9h30 - 10h30 / <b>ALICIA</b> 15 août PAS COURS/NO CLASS 22 & 29 août Hugo	<b>PILATES</b> 9h30 - 10h30 / <b>ALICIA</b> 23 & 30 août PAS COURS / NO CLASS	
					<b>STRETCHING</b> 10h30 - 11h30 / <b>ALICIA</b> 23 & 30 août PAS COURS / NO CLASS	
				<b>SUR RESERVATION OUTRACE*</b> 11h30 - 12h20 / <b>ALICIA</b> 15 août PAS COURS / NO CLASS 22 & 29 août Hugo		
<b>CIRCUIT TRAINING</b> 12h30 - 13h20 / <b>ALICIA</b> 19 & 26 août PAS COURS / NO CLASS	<b>FULL BODY WORKOUT</b> 13h00 - 13h50 / <b>RACHID</b> 6 août Farid			<b>GYM DOUCE STRETCHING</b> 12h30 - 13h20 / <b>ALICIA</b> 15 août PAS COURS / NO CLASS 22 & 29 août Hugo	<b>CROSS TRAINING</b> 12h30 - 13h20 / <b>ALICIA</b> 23 & 30 août PAS COURS / NO CLASS	
				<b>YOGA</b> 18h00 - 19h00 / <b>KARINE</b> 15 & 29 août PAS COURS/NO CLASS		
	<b>CROSS TRAINING</b> 18h30 - 19h30 / <b>RACHID</b> 6 août Farid					

**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 14€ A LA SEANCE**  
\* SÉANCES OUTRACE: 3E ÉTAGE PAVILLON DE LA BERGERIE - 6 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

**KARINE**  
06 43 91 92 22

**RACHID**  
06 29 61 70 65

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