



PLANNING FITNESS AU MONTE-CARLO COUNTRY CLUB



DU 30 DECEMBRE 2024 AU 4 JANVIER 2025 - sauf jours fériés (à Monaco et en France)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
8H							
9H		CIRCUIT TRAINING INTENSIF 8h30 - 9h30 / GASPARD		FULL BODY WORKOUT 8h30 - 9h30 / ALICIA	CUISSES ABDOS FESSIERS 8h30 - 9h30 / ALICIA		
10H		OUTRACE* 9h30 - 10h30 / GASPARD		SPECIAL CUISSES ABDOS FESSIERS 9h30 - 10h30 / ALICIA	OUTRACE* 9h30 - 10h30 / ALICIA	CIRCUIT TRAINING 9h00 - 10h00 / MAXIME	
11H						ABDOS STRETCHING 10h00 - 11h00 / MAXIME	
12H				OUTRACE 11h30-12h20 / ALICIA			
13H				GYM DOUCE - STRETCHING 12h30-13h20 / ALICIA			
14H		FULL BODY WORKOUT 13h00-13h50 / MAXIME					
15H							
16H							
17H							
18H							
19H							
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 2024-2025: 300€ TTC (DU 1ER OCTOBRE 2024 AU 30 SEPTEMBRE 2025) OU 15€ A LA SEANCE * SÉANCES OUTRACE: 3E ÉTAGE PAVILLON DE LA BERGERIE - 6 PERSONNES MAX.							
Coaches de Fitness - cours collectifs et personal training & professeurs de Yoga							
	ALICIA 06 10 22 19 18	FARID 06 37 48 37 50	GASPARD 06 65 98 48 82	Mme GASTAUD 06 40 61 96 48	MAXIME 06 78 63 23 82	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							