



PLANNING FITNESS AU MONTE-CARLO COUNTRY CLUB



A PARTIR DU 6 JANVIER 2025 - sauf jours fériés (à Monaco et en France)

	LUNDI		MARDI		MERCREDI	JEUDI	VENDREDI		SAMEDI
08H	FULL BODY WORKOUT 8h30 - 9h30 / <b>ALICIA</b>	CARDIO CIRCUIT & OTRACE* 8h30 - 9h30 / <b>RACHID</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>	CUISSSES ABDOS FESSIERS 8h30 - 9h30 / <b>ALICIA</b>		CIRCUIT TRAINING 9h00 - 10h00 / <b>GASPARD / MAXIME</b>
09H									
10H	GENTLE YOGA FLOW 10h45 - 11h45 / <b>KARINE</b> SAUF VACANCES SCOLAIRES EXCEPT SCHOOL HOLIDAYS	YOGA 11h45 - 12h45 / <b>Mme GASTAUD</b>	SUR RESERVATION BIKING** 11h30 - 12h20 / <b>SANDRINE</b>	FULL BODY WORKOUT 12h30 - 13h20 / <b>SANDRINE</b>	FIT DANCE 12h30 - 13h20 / <b>SANDRINE</b>	STRETCHING 10h30 - 11h30 / <b>SANDRINE</b>			
11H							CIRCUIT TRAINING 12h30 - 13h20 / <b>ALICIA</b>	FULL BODY WORKOUT 13h00 - 13h50 / <b>RACHID</b>	CROSS TRAINING 18h30 - 19h30 / <b>RACHID</b>
12H	CROSS TRAINING 18h30 - 19h30 / <b>RACHID</b>								
13H		CROSS TRAINING 18h30 - 19h30 / <b>RACHID</b>							
14H	CROSS TRAINING 18h30 - 19h30 / <b>RACHID</b>								
15H		CROSS TRAINING 18h30 - 19h30 / <b>RACHID</b>							
16H	CROSS TRAINING 18h30 - 19h30 / <b>RACHID</b>								
17H		CROSS TRAINING 18h30 - 19h30 / <b>RACHID</b>							
18H	CROSS TRAINING 18h30 - 19h30 / <b>RACHID</b>								
19H		CROSS TRAINING 18h30 - 19h30 / <b>RACHID</b>							
20H	CROSS TRAINING 18h30 - 19h30 / <b>RACHID</b>								

**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 OTRACE: 3E ÉTAGE PAVILLON DE LA BERGERIE - 6 PERSONNES MAX.  
 \*\* SÉANCES BIKING: 1ER ÉTAGE PAVILLON DES PINS - 6 PERSONNES MAX.

**COURS HEBDOMADAIRES "SPÉCIAUX"**  
**TARIF: 15€ LA SEANCE**

Coaches de Fitness - cours collectifs et personal training & professeurs de Yoga

<b>ALICIA</b> 06 10 22 19 18	<b>FARID</b> 06 37 48 37 50	<b>GASPARD</b> 06 65 98 48 82	<b>Mme GASTAUD</b> 06 40 61 96 48	<b>KARINE</b> 06 43 91 92 22	<b>MAXIME</b> 06 78 63 23 82	<b>RACHID</b> 06 29 61 70 65	<b>SANDRINE</b> 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