



A PARTIR DU 19 AVRIL 2024 - sauf jours fériés (à Monaco et en France)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI		
08h	FULL BODY WORKOUT 8h30 - 9h30 / ALICIA	CARDIO CIRCUIT & OUTRACE* 8h30 - 9h30 / RACHID	CIRCUIT TRAINING INTENSIF 8h30 - 9h30 / FARID	FULL BODY WORKOUT 8h30 - 9h30 / FARID	FULL BODY WORKOUT 8h30 - 9h30 / ALICIA	CUISSSES ABDOS FESSIERS 8h30 - 9h30 / ALICIA		
09h							FIT'N'RYTHM 9h30 - 10h30 / ALICIA	OUTRACE* 9h30 - 10h30 / FARID
10h	CIRCUIT TRAINING 12h30 - 13h20 / ALICIA	FULL BODY WORKOUT 13h00 - 13h50 / RACHID	GYM DOUCE STRETCHING 12h30 - 13h20 / SANDRINE	FIT DANCE 12h30 - 13h20 / SANDRINE	ABDOS STRETCHING 10h00 - 11h00 / BAPTISTE			
11h					CROSS TRAINING 18h30 - 19h30 / RACHID	STRETCHING 10h30 - 11h30 / SANDRINE	SUR RESERVATION BIKING** 11h30 - 12h20 / SANDRINE	YOGA STRETCH 18h00 - 19h00 / KARINE à partir du 06/06/2024
12h	CROSS TRAINING 18h30 - 19h30 / RACHID	YOGA 11h45 - 12h45 / Mme GASTAUD sauf 30/04, 28/05 & 04/06/2024	SUR RESERVATION BIKING** 11h30 - 12h20 / SANDRINE	YOGA STRETCH 18h00 - 19h00 / KARINE à partir du 06/06/2024				
13h					CROSS TRAINING 18h30 - 19h30 / RACHID	YOGA 11h45 - 12h45 / Mme GASTAUD sauf 30/04, 28/05 & 04/06/2024	SUR RESERVATION BIKING** 11h30 - 12h20 / SANDRINE	YOGA STRETCH 18h00 - 19h00 / KARINE à partir du 06/06/2024
14h	CROSS TRAINING 18h30 - 19h30 / RACHID	YOGA 11h45 - 12h45 / Mme GASTAUD sauf 30/04, 28/05 & 04/06/2024	SUR RESERVATION BIKING** 11h30 - 12h20 / SANDRINE	YOGA STRETCH 18h00 - 19h00 / KARINE à partir du 06/06/2024				
15h					CROSS TRAINING 18h30 - 19h30 / RACHID	YOGA 11h45 - 12h45 / Mme GASTAUD sauf 30/04, 28/05 & 04/06/2024	SUR RESERVATION BIKING** 11h30 - 12h20 / SANDRINE	YOGA STRETCH 18h00 - 19h00 / KARINE à partir du 06/06/2024
16h	CROSS TRAINING 18h30 - 19h30 / RACHID	YOGA 11h45 - 12h45 / Mme GASTAUD sauf 30/04, 28/05 & 04/06/2024	SUR RESERVATION BIKING** 11h30 - 12h20 / SANDRINE	YOGA STRETCH 18h00 - 19h00 / KARINE à partir du 06/06/2024				
17h					CROSS TRAINING 18h30 - 19h30 / RACHID	YOGA 11h45 - 12h45 / Mme GASTAUD sauf 30/04, 28/05 & 04/06/2024	SUR RESERVATION BIKING** 11h30 - 12h20 / SANDRINE	YOGA STRETCH 18h00 - 19h00 / KARINE à partir du 06/06/2024
18h	CROSS TRAINING 18h30 - 19h30 / RACHID	YOGA 11h45 - 12h45 / Mme GASTAUD sauf 30/04, 28/05 & 04/06/2024	SUR RESERVATION BIKING** 11h30 - 12h20 / SANDRINE	YOGA STRETCH 18h00 - 19h00 / KARINE à partir du 06/06/2024				
19h					CROSS TRAINING 18h30 - 19h30 / RACHID	YOGA 11h45 - 12h45 / Mme GASTAUD sauf 30/04, 28/05 & 04/06/2024	SUR RESERVATION BIKING** 11h30 - 12h20 / SANDRINE	YOGA STRETCH 18h00 - 19h00 / KARINE à partir du 06/06/2024
20h	CROSS TRAINING 18h30 - 19h30 / RACHID	YOGA 11h45 - 12h45 / Mme GASTAUD sauf 30/04, 28/05 & 04/06/2024	SUR RESERVATION BIKING** 11h30 - 12h20 / SANDRINE	YOGA STRETCH 18h00 - 19h00 / KARINE à partir du 06/06/2024				

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.

** SÉANCES BIKING: 1ER ÉTAGE PAVILLON DES PINS - 8 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

Mme GASTAUD
06.40.61.96.48

KARINE
06.43.91.92.22

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