



*Planning de la semaine à Armagis
du 1er au 7 Octobre 2018*

***** *★☆☆* ***** *★☆☆*



*★☆☆***** *★☆☆*****

Lundi 20h00, cours Médium : Sven

Mardi 18h45, cours Station : Sven

Mercredi :

18h00, cours Basic : Virginie

19h00, cours Core : Sabine

Jeudi 19h45, cours Cardio : Christina

Vendredi 19h00, cours Flex : Sabine

Samedi :

11h45, cours Yoga : Virginie

16h30, cours Médium : Solène

17h30, cours Soft Flex : Virginie



Dimanche :

11h, cours Médium : Camille

18h15, cours Danse Fusion : Akiko

19h15, cours Intervall Flex : Christina



*Planning de la semaine dans les autres salles
du 1er au 7 Octobre 2018*

***** *★☆☆* ***** *★☆☆*



★☆☆ ***** *★☆☆*****

À **Mareil Marly**:

Lundi 20h15, cours **Core** : **Christina**

À **Cosec**:

Mardi 9h00, cours **Médium** : **Akiko**

Jeudi 9h00, cours **Flex** : **Akiko**

À **Schnapper**:

Mardi 20h00, cours **Yoga** : **Virginie**

Nouveauté 2018★

À **Fourqueux**

Jeudi 20h00, cours **Cardio** : **Philippe**

Nouvel horaire

* Pour être tenus informés de l'actualité des cours, inscrivez-vous sur la mailing list de notre site : www.friskisparis.com et suivez-nous sur notre page Facebook : **Friskis&SvettisParis**



Merci de ne pas oublier les consignes suivantes avant chaque séance :

- ❖ **Il est important d'arriver à l'heure aux séances**



- ❖ **A votre arrivée à la salle, pensez à présenter votre carte d'adhérent systématiquement à nos hôtesse**



- ❖ **Pour les séances en salle, merci de changer vos baskets à votre arrivée et d'utiliser une paire de basket propre, dédiée aux salles**

