



*Planning de la semaine à Armagis
du 3 au 9 Décembre 2018*

***** *★☆☆* ***** *★☆☆*



*★☆☆***** *★☆☆*****

Lundi 20h00, cours Médium : Sven

Mardi 18h45, cours Station : Virginie

Mercredi :

18h00, cours Médium : Sven

19h00, cours Core : Sabine

Jeudi 19h45, cours Médium : Viviane

Vendredi 19h00, cours Annulé en raison de l'indisponibilité de la salle

Samedi :

11h45, cours Yoga : Virginie

16h30, cours Médium : Solène

17h30, cours Soft Flex : Marielle



Dimanche :

11h, cours Session Spéciale St.Lucie co-animée par multi-animateurs de Saint Germain en Laye suivie d'une dégustation de Gløgg (vin chaud suédois)

18h15, cours Danse Fusion : Akiko

19h15, cours Intervall Flex : Christina



*Planning de la semaine dans les autres salles
du 3 au 9 Décembre 2018*

***** * ☆ ☆ * ***** * ☆ ☆ * *



* ☆ ☆ * ***** * ☆ ☆ *****

À **Mareil Marly**:

Lundi 20h15, cours **Médium** : **Viviane**

À **Cosec**:

Mardi 9h00, cours **Danse Fusion** : **Akiko**

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



À **Schnapper**:

Mardi 20h00, cours **Soft Flex** : **Marielle**

À **Fourqueux**



Jeudi 20h00, cours **en duo avec Christina et Virginie**

Venez nombreux découvrir une nouvelle jolie salle à Fourqueux ★

* 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**

