



*Planning de la semaine à Armagis
du 4 au 10 Juin 2018*

***** *★☆☆* ***** *★☆☆* *★☆☆* ***** *★☆☆* *****



Lundi 20h00, cours Médium : Sven

Mardi 18h45, cours Basic : Virginie

Mercredi :

18h00, cours Médium : Akiko

19h00, cours Core : Christina

Jeudi 19h45, cours Cardio : Christina

Vendredi 19h00, cours Flex : Sabine

Samedi :

16h30, PAS DE COURS suite à la séance en plein air devant la mairie de Mareil Marly dans le cadre de la fête de village.

Venez participer à nos deux séances de 20min. à 15h15 et 17h.

17h30, cours Soft Flex : Marielle

Dimanche :

11h, cours Médium : Camille

18h15, cours Dance Fusion : Josefina

19h15, cours Intervall Flex : Christina



*Planning de la semaine dans les autres salles
du 4 au 10 Juin 2018*

***** *★☆☆* ***** *★☆☆*



★☆☆ ***** *★☆☆*****

À **Mareil Marly:**

Lundi 20h15, **Soft Flex** : **Marielle**

À **Cosec:**

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

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

Vendredi 20h00, cours **Médium** : **Ondine**

À **Schnapper:**

Mardi 20h00, cours **Core** : **Christina**

À **Fourqueux:**

Mercredi 19h30, cours **Médium** : **Ondine**

* 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**

