



*Planning de la semaine à Armagis  
du 5 au 11 Novembre 2018*

\*\*\*\*\* \*★☆☆\* \*\*\*\*\* \*★☆☆\* \*★☆☆\*\*\*\*\* \*★☆☆\*\*\*\*\*



**Lundi 20h00, cours Médium : Sven**

**Mardi 18h45, cours Station : Virginie**

**Mercredi :**

**18h00, cours Médium : Sven**

**19h00, cours Core : Christina**

**Jeudi 19h45, cours Médium : Viviane**

**Vendredi 19h00, cours Flex : Emmanuelle**

**Samedi :**

**11h45, cours Yoga : Virginie**

**16h30, cours Basic : Virginie**

**17h30, cours Soft Flex : Marielle**

**Dimanche :**

**11h, cours Médium : Solène**

**18h15, cours Danse Fusion : Akiko**

**19h15, cours Intervall Flex : Christina**



*Planning de la semaine dans les autres salles  
du 5 au 11 Novembre 2018*

\*\*\*\*\* \*★☆☆\* \*\*\*\*\* \*★☆☆\*  \*★☆☆\* \*\*\*\*\* \*★☆☆\* \*\*\*\*\*

À **Mareil Marly**:

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

À **Cosec**:

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

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

À **Schnapper**:

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

À **Fourqueux**

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



\* Pour être tenus informés de l'actualité des cours, inscrivez-vous sur la mailing list de notre site : [www.friskisparis.com](http://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**

