



*Planning de la semaine à Armagis
Du 7 au 13 Janvier 2019*

***** *★☆☆* ***** *★☆☆*



*★☆☆***** *★☆☆*****

Lundi 20h00, cours Médium : Viviane

Mardi 18h45, cours Station : Virginie

Mercredi :

18h00, cours Jympa Core : Emmanuelle

19h00, cours Core : Sabine

Jeudi 19h45, cours Cardio : Christina

Vendredi 19h00, cours Flex : Sabine

Samedi :

11h45, cours Yoga : Virginie

16h30, cours Jympa Core : Emmanuelle

17h30, cours Soft Flex : Marielle

Dimanche :

11h00, cours Médium : Camille

18h15, cours Danse Fuego : Josefina

19h15, cours Intervall Flex : Philippe

Philippe sera certifié pour être animateur d'Intervall Flex ce soir-là.

Venez nombreux pour le soutenir !!!





*Planning de la semaine dans les autres salles
du 7 au 13 Janvier 2019*

***** *★☆☆* ***** *★☆☆*



★☆☆ ***** *★☆☆*****

À Mareil Marly :

Lundi 20h15, cours Médium : Akiko

À Cosec :

Mardi 9h00, cours Flex : Akiko

Jeudi 9h00, cours Médium : Philippe

À Schnapper :

Mardi 20h00, cours Core : Christina

À Fourqueux :

Jeudi 20h00, cours Médium : Sven

Bonne Année
Sportivement



*** 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**

