



*Planning de la semaine à Armagis  
du 8 au 14 Janvier 2018*

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



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

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

**Mercredi :**

**18h00, cours Basic : Virginie**

**19h00, cours Core : Sabine**

**Jeudi 19h45, cours Cardio : Ondine**

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

**Samedi :**

**16h30, cours Médium : Camille**

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

**Dimanche :**

**11h, cours Médium : Solène**

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

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

\* 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**



*Planning de la semaine dans les autres salles  
du 8 au 14 Janvier 2017*

\*\*\*\*\* \* ☆ ☆ \* \*\*\*\*\* \* ☆ ☆ \* \* ☆ ☆ \* \* \* \* \* \* ☆ ☆ \* \* \* \* \*



À **Mareil Marly:**

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

À **Cosec:**

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

Jeudi 9h00, cours **Médium** : **Philippe**

**Vendredi 20h00**, **Médium animé par multi-animateurs !!**  
**suivi d'un apéro convivial ★**

Vous n'avez pas encore essayé ce nouveau créneau ? Venez-y transpirer avec nos animateurs !

À **Schnapper:**

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

À **Fourqueux:**

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

\* 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**

