



*Planning de la semaine à Armagis
du 11 au 17 mars 2019*

***** *★☆☆* ***** *★☆☆*



*★☆☆***** *★☆☆*****

Lundi 20h00, cours Annulé

Retrouvez Viviane à Mareil Marly pour la séance de Médium à 20h15 !

Mardi 18h45, cours Station : Sven

Mercredi :

18h00, cours Basic : Sven

19h00, cours Core : Sabine

**Jeudi 19h45, Séance spéciale Cardio ★ Mylene Farmer★
animé par Philippe 🎵 Venez nombreux pour s'imbiber
de l'univers de la reine des chansons françaises !**

Vendredi 19h00, cours Flex : Akiko

Samedi :

11h45, cours Yoga : Virginie

16h30, cours Médium : Solène

17h30, cours Soft Flex: Marielle

Dimanche :

11h00, cours Médium : Camille

18h15, cours Danse Fuego : Jaosefina

19h15, cours Intervall Flex 75 min. : Christina



*Planning de la semaine dans les autres salles
du 11 au 17 mars 2019*

***** *★☆☆* ***** *★☆☆*



★☆☆ ***** *★☆☆*****

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 Core : Christina

À Fourqueux :

Jeudi 20h00, cours Cardio : Christina

* 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 hôteses**



- ❖ **Pour les séances en salle, merci de changer vos baskets à votre arrivée et d'utiliser une paire de basket propre, dédiée aux salles**

