



*Animateur de la semaine à Armagis
du 11 au 17 septembre 2017*

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

Lundi 20h00, cours Cardio : Christina

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 : Emmanuelle

17h30, cours Annulé

Dimanche :

11h, cours Médium : Solène 

18h15, cours Dance Fusion : Josefina

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 et suivez-nous sur notre page Facebook : **Friskis&SvettisParis**



Animateur de la semaine dans les autres salles

du 11 au 17 septembre 2017

***** *★☆☆* ***** *★☆☆*



★☆☆ ***** *★☆☆* *****

À **Mareil Marly:**

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

Nouvelle horaire

À **Cosec:**

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

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

Vendredi 20h00, cours **Basic** : **Virginie**

Nouveau créneau

À **Schnapper:**

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

À **Fourqueux:**

Le cours débutera **le mercredi 20/09 à 19h30**. Merci de patienter un petit moment.

* 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**

