



*Planning de la semaine à Armagis  
du 12 au 18 Février 2018*

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



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

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

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

Mercredi :

18h00, cours **Médium** : **Akiko**

19h00, cours **Core** : **Christina**

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

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

Samedi & Dimanche :

**Se référer au planning des vacances scolaires de février**

\* 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 12 au 18 Février 2017*

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



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

À **Mareil Marly**:

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

À **Cosec**:

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

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

**Vendredi 20h00**, cours **Médium** : **Camille**

À **Schnapper**:

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

À **Fourqueux**:

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



**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**

