



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

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



Lundi 20h00, cours Cardio : Sven

Mardi 18h45, cours Station : Virginie

Mercredi :

18h00, cours Basic : Virginie

19h00, cours Core : Christina

Jeudi 19h45, cours Cardio : Philippe

Vendredi 19h00, cours Flex : Akiko

Samedi :

16h30, cours Médium : Sven

17h30, cours Soft Flex : Marielle

Dimanche :

11h, cours Médium : Solène suivi par « After Jympa »

Nous vous invitons juste après le cours à partager le moment convivial avec nous autour de l'apéro. Venez nombreux !

18h15, cours Basic : Virginie

19h15, cours Danse Fusion : Josefina





*Planning de la semaine dans les autres salles
du 12 au 18 Mars 2018*

***** *☆☆* ***** *☆☆* *☆☆* ***** *☆☆* *****



À **Mareil Marly**:

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

À **Cosec**:

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

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

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

À **Schnapper**:

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

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 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**

