



*Planning de la semaine à Armagis
du 14 au 20 Mai 2018*

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



Lundi 20h00, cours Médium : Ondine

Mardi 18h45, cours Station : Sven

Mercredi :

18h00, cours Médium : Philippe

19h00, cours Core : Sabine

Jeudi 19h45, cours Cardio : Sven

Vendredi 19h00, cours Flex : Sabine

Samedi :

16h30, cours Médium : Akiko

17h30, cours Soft Flex : Virginie

Dimanche :

11h, cours Médium : Solène

18h15, Médium : Camille

19h15, cours Annulé

* 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**



*Planning de la semaine dans les autres salles
du 14 au 20 Mai 2018*

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

À **Mareil Marly**:
Lundi 20h15, cours **Annulé**

À **Cosec**:
Mardi 9h00, cours **Flex** : **Akiko**
Jeudi 9h00, cours **Basic** : **Philippe**
Vendredi 20h00, cours **Cardio** : **Christina**

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

À **Fourqueux**:
Mercredi 19h30, cours **Médium** : **Ondine**

* 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**

