



*Planning de la semaine à Armagis
du 18 au 24 mars 2019*

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



Lundi 20h00, cours Médium : Philippe

Mardi 18h45, cours Station : Sven

Mercredi :

18h00, cours Basic : Virginie

19h00, cours Core : Sabine

Jeudi 19h45, cours Cardio : Christina

Vendredi 19h00, cours Yoga : Virginie

Samedi :

11h45, cours Yoga : Virginie

16h30, cours Médium : Solène

17h30, cours Soft Flex : Marielle

Dimanche :

11h00, cours Médium : Camille

18h15, cours Danse Fusion : Akiko

19h15, cours Intervall Flex : Philippe

* 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 18 au 24 mars 2019*

***** *★☆☆* ***** *★☆☆*



★☆☆ ***** *★☆☆*****

À Mareil Marly :

Lundi 20h15, cours Cardio : Sven

À Cosec :

Mardi 9h00, cours Flex : Akiko

**Jeudi 9h00, cours Médium Special ★ Mylène Farmer ★
animé par Philippe**

À Schnapper :

Mardi 20h00, cours Basic : Virginie

À Fourqueux :

Jeudi 20h00, cours Soft Flex : Marielle

* 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**

