



*Planning de la semaine à Armagis  
du 4 au 10 décembre 2017*

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



**Lundi 20h00, cours Médium : Sven**

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

**Mercredi :**

**18h00, cours Basic : Virginie**

**19h00, cours Core : Sabine**

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

**Vendredi 19h00, cours annulé** en raison de l'événement  
de téléthon de nos amis « Boxeurs »

**Samedi :**

**16h30, cours Médium : Philippe**

**17h30, cours Soft Flex : Marielle**

**Dimanche :**

**11h, cours Médium : Solène**

**18h15, cours Dance Fusion : Akiko**

**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](http://www.friskisparis.com) et suivez-nous sur notre page Facebook : **Friskis&SvettisParis**



*Planning de la semaine dans les autres salles  
du 4 au 10 décembre 2017*

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

À **Mareil Marly:**

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

À **Cosec:**

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

Jeudi 9h00, cours **Basic** : **Philippe**

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

À **Schnapper:**

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

À **Fourqueux:**

Mercredi 19h30, cours **Cardio** : **Christina**

\* 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**



**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**

