



PLANNING F&S  
NOVEMBRE 2018

**OUTDOOR**  
Inclus pour les adhérents  
ou Carte semestre à 20€

Rejoignez notre page  
Friskis & Svelttis Paris  
sur **facebook**

LUNDI			MARDI		MERCREDI			JEUDI		
BARGUE 19h30	VERON 19h	VERON 20h	BARGUE 19H30 CADIX	VERON 20h30	VERON 19h	VERON 20h	BARGUE 19H30 CADIX	VERON 19h	RONCARD 19h45	
								1	Jérôme	SALLE INDISPO
5			6		7			8		
Agnès	Raphaëla	Linda IntervallFlex	Solène/ Marion	Sylvain/ Lucie	Camille V	Aurore	Ludivine	Jérôme	Marion	
12			13		14			15		
Agnès	Camille V	Fabienne	Camille G	Sylvain	Raphaëla	Ludivine	Lucie	SURPRISE	Jérôme	
19			20		21			22		
Agnès	Raphaëla	Fabienne	Solène	Sylvain	Camille V	Aurore	Ludivine	Jérôme	Marion	
26			27		28			29		
Agnès	Camille V	Fabienne	Camille G	Sylvain	Fabienne	Ludivine	Lucie	Raphaëla	Jérôme	

SAMEDI	DIMANCHE	
OSTERMEYER 11h30	OSTERMEYER 11h	VERON 18h
3	4	
Jérôme/ Linda	Aurore	Amélie
10	11	
Amélie	SALLE INDISPO	Aurore
17	18	
Jérôme	Camille V	Sylvain
24	25	
Amélie	Linda	Lucie
1	2	
Cédric	Marion	Amélie

**SESSIONS OUTDOOR**  
JARDIN DE LA  
NOUVELLE FRANCE  
19h30

Johannes

Lundi 5 - Intervall  
running \*  
Mardi 6 - Cross  
Jeudi 8 - Tabata  
Lundi 12 - Intervall  
running \*  
Mardi 13 - Cross  
Mercredi 14 - Tabata  
Lundi 19 - Intervall  
running \*  
Mardi 20 - Cross  
Jeudi 22 - Tabata  
Mardi 27 - Cross  
Jeudi 29 - Tabata

**LEGENDE  
ACTIVITES**

- Jympa Basic
- Jympa Medium
- Jympa Cardio
- Jympa 80
- Flex
- Running
- Fuego
- Core



Les modifications susceptibles d'être apportées à ce planning sont disponibles sur la [page d'accueil](#)  
[www.friskisparis.com](http://www.friskisparis.com)  
Inscrivez-vous à notre [newsletter](#) pour être tenu informé des annulations et séances exceptionnelles

Rdv en face du Pavillon Elysée  
Lenôtre (M. Champs-Elysées  
Clémenceau)  
\* Rdv dvt l'entrée du terrain  
de sport - Bd de l'Amiral Bruix  
(M. Pte Dauphine)