


Planning des cours 2017

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7h00 - 8h00 SPINNING	7h15 - 8h15 YOGA VINYASA (yoga dynamique)	7h00 - 8h30 SPINNING MARTHON AVEC LE BOSS	7h15 - 8h15 YOGA VINYASA (yoga dynamique)	7h00 - 8h00 SPINNING		
8h00 - 08h30 CROSS TRAINING	8h45 - 9h30 TAILLE ABDOS FESSIERS		9h00 - 10h00 BIKE ABDOS CUISSSES	9h00 - 10h00 BODY PUMP	09h00 - 10h00 BODY PUMP	9h00 - 10h00 BODY PUMP
8h45 - 09h45 MAXI GYM	9h30 - 10h30 MAXI GYM	9h00 - 10h00 BODY PUMP	10h00 - 11h00 YOGA FUSION PILATES	10h00 - 10h30 ABDO-FESSIER	10h00 - 10h45 TAILLE ABDOS FESSIERS	10h00 - 11h00 MAXI GYM
9h45 - 10h30 ABDOS FESSIERS	10h30 - 11h15 STEP (niveau débutant)	10h00 - 10h45 STEP (niveau moyen)	11h00 - 11h30 ABDOS FESSIERS	10h30 - 11h15 STRETCHING	11h00 - 12h00 SPINNING	11h00 - 12h00 SPINNING
10h30 - 11h30 SPINNING		10h45 - 11h45 PILATES			12h00 - 12h30 STRETCHING	
12h30 - 13h30 BODY SCULPT	12h30 - 13h30 SPINNING	12h30 - 13h30 CIRCUIT TRAINING	12h30 - 13h30 POWER BALL	12h30 - 13h30 MAXI GYM	DU LUNDI AU VENDREDI DE 7h00 A 21h30 ET LE WEEK END DE 8h00 A 19h00	
18h00 - 19h00 CIRCUIT TRAINING	18h00 - 19h00 SPINNING	18h00 - 18h45 MAXI GYM	18h00 - 18h45 TAILLE ABDO FESSIERS	18h15 - 18h45 WORK TRAINING	 <p>LARVOTTO GYM CENTER</p> <p>PREMIUM SPORTS IN MONACO</p> <p><i>Plage du Larvotto 98000 MONACO</i> <i>larvottogymcenter@libello.com</i> <i>+377 97 98 15 93</i></p>	
19h00 - 20h00 MAXI GYM	19h00 - 20h00 BODY BALANCE	18h45 - 19h45 BODY COMBAT	18h45 - 19h45 BODY PUMP	18h45 - 19h45 BODY COMBAT		
20h00 - 20h30 STRETCHING	20h00 - 20h30 CUISSSES ABDOS FESSIERS	19h45 - 20h30 STRETCHING	19h45 - 20h30 BODY BALANCE			

Tous les cours de SPINNING doivent être réservés la veille