


HORAIRES GYMTOKI 2021-2022

HORAIRES COURS COLLECTIFS

HORAIRES COURS COLLECTIFS					
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN					
10h00 à 11h00 SENIORS	10h00 à 11h00 BODY BARRE	10h00 à 11h00 SENIORS	9h15 à 10h00 PILATES		9h15 à 10h00 PILATES Débutant
11h15 à 12h00 E.P.I.**			10h30 à 11h15 Muscu collec.		10h15 à 11h00 BIKE**
ENTRE 12H00 ET 14H00					
12h15 à 13h00 BIKE** YOGA*	12h35 à 13h20 STEP	12h35 à 13h20 Muscu collec.	12h35 à 13h20 GYM	12h35 à 13h20 E.P.I.**	11h15 à 12h00 E.P.I.**
APRES MIDI ET SOIREE					
		14h00 à 15h00 Jeun's Training 10-13 ans GYM ENFANTS -15h00: 4-6 ans -16h15: 7-10 ans			
		17h15 à 18h00 ZumbaAtankle 8-12 ANS	17h30 à 18h00 ABDOS FESSIERS		
17h15 à 18h00 PILATES	17h15 à 18h00 COURS SANS NOM	18h15 à 19h00 BIKE**		18h15 à 18h45 ABDOS FESSIERS	
18h05 à 18h50 GYM	18h00 à 18h55 BODY BARRE	18h15 à 19h00 	18h05 à 18h50 STEP	18h45 à 19h30 BODY BARRE	
18h55 à 19h40 STEP	19h00 à 19h45 BIKE** et E.P.I.**	19h10 à 19h55 CARDIO BOX E.P.I.**	19h00 à 19h45 C.A.F¹	19h00 à 19h45 E.P.I.**	
19h45 à 20h30 PILATES+ STRETCHING	19h50 à 20h20 Flash CARDIO(30') 20h20 à 20h40 Flash RENFO(30')	20h00 à 21h15 YOGA*	19h50 à 20h35 BIKE**	19h45 à 20h30	

¹Cuisse Abdos Fessiers

HORAIRES D'OUVERTURE SALLE DE MUSCULATION

	Heures d'ouverture		Musculation dirigée	
Lundi	9h30 à 13h30	15h30 à 21h00		15h30 à 17h15
Mardi	9h30 à 14h00	15h30 à 20h40	10h15 à 12h35	15h30 à 20h00
Mercredi	9h30 à 14h00	14h00 à 20h30	11h00 à 12h35	15h30 à 18h15 20h00 20h30
Jeudi	9h15 à 14h00	15h30 à 21h00	10h15 à 10h30	15h30 à 18h00
Vendredi	9h30 à 14h00	14h30 à 20h45	9h30 à 11h30	14h30 à 19h15
Samedi	9h00 à 12h00			



Zac de Targa
64 120 Aicirits
St Palais

*Tarif spécial

**Réservation obligatoire

Accès en "libre service" à une salle de musculation et de cardio training 7 jours/7, de 6h00 à 22h00

Certificat médical obligatoire pour toutes les activités

Site: www.gymtoki-sport.com Tel: 05 59 65 81 23