


# HORAIRES GYMTOKI 2022-2023

## HORAIRES COURS COLLECTIFS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>MATIN</b>					
			7h15 à 08h00	8h30 à 09h30	9h15 à 10h00
			Morning Training	YOGA (Raphaëlle)	PILATES Débutant
10h00 à 11h00	10h00 à 11h00	10h00 à 11h00	9h15 à 10h00	9h30 à 10h30	10h00 à 11h00
SENIORS	BODY BARRE	SENIORS	PILATES	SENIORS	YOGA DANSE (marie)
11h15 à 12h00			10h30 à 11h15		10h15 à 11h00
E.P.I**			Muscu collec.		BIKE**
<b>ENTRE 12H00 ET 14H00</b>					
12h15 à 13h00	12h35 à 13h20	12h35 à 13h20	12h35 à 13h20	12h35 à 13h20	11h15 à 12h00
BIKE**	STEP	Muscu collec.	GYM	E.P.I**	E.P.I**
<b>APRÈS MIDI ET SOIRÉE</b>					
		14h00 à 15h00			
		Jeun's Training 10-13 ans			
		GYM ENFANTS			
		17h15 à 18h00	17h30 à 18h00		
		ZUMBA 8-12 ANS	ABDOS FESSIERS		
17h15 à 18h00	17h10 à 17h55	18h15 à 19h00		18h15 à 18h45	
PILATES	COURS SANS NOM	BIKE**		ABDOS FESSIERS	
18h05 à 18h50	18h00 à 18h55	18h15 à 19h00	18h05 à 18h50	18h50 à 19h40	
GYM	BODY BARRE	ZUMBA fitness	STEP	BODY BARRE	
18h55 à 19h40	19h00 à 19h45	19h10 à 19h55	19h00 à 19h55	19h00 à 19h45	
STEP	BIKE** et E.P.I**	COURS SANS NOM et E.P.I**	C.A.F1	E.P.I**	
19h45 à 20h30	19h50 à 20h40	20h00 à 21h15	20h00 à 20h45		
PILATES+ STRETCHING	Cardio box	YOGA (Marie)	BIKE**		**Réservation obligatoire

<sup>1</sup>Cuisse Abdos Fessiers

Le planning est valable du 05/09/2022 au 30/06/2022

HORAIRES D'OUVERTURE SALLES DE MUSCULATION (Tous les espaces)				Tous les cours collectifs, l'encadrement musculation et le coaching sont dispensés par des professeurs diplômés d'état
Lundi et Jeudi	7h30 à 14h00	15h30 à 21h00		
Mardi	08h30 à 12h35	15h30 à 20h40		
Mercredi	08h00 à 21h00			
Vendredi	08h30 à 20h00			
Samedi	08h30 à 12h00			

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

Site: [www.gymtoki-sport.com](http://www.gymtoki-sport.com)/Email: [gymtoki@wanadoo.fr](mailto:gymtoki@wanadoo.fr)

Tel: 05 59 65 81 23 / 07 89 80 04 36

La direction se réserve le droit de modifier le planning en cours d'année

Certificat médical obligatoire pour toutes les activités