

# HORAIRES GYMTOKI 2022-2023

## HORAIRES COURS COLLECTIFS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
<b>MATIN</b>					
			7h15 à 08h00 <b>Morning Training</b>	8h30 à 09h30 <b>YOGA</b> (Raphaëlle)	9h15 à 10h00 <b>PILATES Débutant</b>
10h00 à 11h00 <b>SENIORS</b>	10h00 à 11h00 <b>BODY BARRE</b>	10h00 à 11h00 <b>SENIORS</b>	9h15 à 10h00 <b>PILATES</b>	9h30 à 10h30 <b>SENIORS</b>	10h00 à 11h00 <b>YOGA DYNAMIQUE</b>
11h15 à 12h00 <b>E.P.I**</b>			10h30 à 11h15 <b>Muscu collec.</b>		10h15 à 11h00 <b>BIKE**</b>
<b>ENTRE 12H00 ET 14H00</b>					
12h15 à 13h00 <b>BIKE**</b>	12h35 à 13h20 <b>STEP</b>	12h35 à 13h20 <b>Muscu collec.</b>	12h35 à 13h20 <b>GYM</b>	12h35 à 13h20 <b>E.P.I**</b>	11h15 à 12h00 <b>E.P.I**</b>
	12h35 à 13h20 <b>GYM Hypopressive</b>				
<b>APRES MIDI ET SOIREE</b>					
		14h00 à 15h00 Jeun's Training 10-13 ans <b>GYM ENFANTS</b> -15h00: 4-6 ans -16h15: 7-10 ans			
		17h15 à 18h00 <b>Zumba Atlantic</b> <b>8-12 ANS</b>	17h30 à 18h00 <b>ABDOS FESSIERS</b>		
17h15 à 18h00 <b>PILATES</b>	17h10 à 17h55 <b>COURS SANS NOM</b>	18h15 à 19h00 <b>BIKE**</b>	18h05 à 18h50 <b>STEP</b>	18h00 à 18h30 <b>ABDOS FESSIERS</b>	
18h05 à 18h50 <b>GYM</b>	18h00 à 18h55 <b>BODY BARRE</b>	18h15 à 19h00 <b>ZUMBA fitness</b>	18h20 à 18h50 <b>GYM Hypopressive</b>	18h35 à 19h25 <b>BODY BARRE</b>	
18h55 à 19h40 <b>STEP</b>	19h00 à 19h45 <b>BIKE** et E.P.I**</b>	19h10 à 19h55 <b>COURS SANS NOM et E.P.I**</b>	19h00 à 19h55 <b>C.A.F<sup>1</sup></b>	19h00 à 19h45 <b>E.P.I**</b>	
19h45 à 20h30 <b>PILATES+ STRETCHING</b>	19h50 à 20h40 <b>Cardio box</b>	20h00 à 21h15 <b>YOGA (Marie)</b>	20h00 à 20h45 <b>BIKE**</b>	19h30 à 20h15 <b>YOGA (Raphaëlle)</b>	

\*\*Réservation obligatoire

<sup>1</sup>Cuisse Abdos Fessiers

Le planning est valable du 02/01/2023 au 30/06/2022

### HORAIRES D'OUVERTURE SALLES DE MUSCULATION (Tous les espaces)

<b>Lundi et Jeudi</b>	7h30 à 14h00	15h30 à 21h00
<b>Mardi</b>	08h30 à 12h35	15h30 à 20h40
<b>Mercredi</b>	08h00 à 21h00	
<b>Vendredi</b>	08h30 à 20h00	
<b>Samedi</b>	08h30 à 12h00	



Tous les cours collectifs, l'encadrement musculation et le coaching sont dispensés par des professeurs diplômés d'état

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