

HORAIRES GYMTOKI 2022-2023

HORAIRES COURS COLLECTIFS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN					
			7h15 à 08h00 Morning Training	8h30 à 09h30 YOGA (Raphaëlle)	9h15 à 10h00 PILATES Débutant
10h00 à 11h00 SENIORS	10h00 à 11h00 BODY BARRE	10h00 à 11h00 SENIORS	9h15 à 10h00 PILATES	9h30 à 10h30 SENIORS	10h00 à 11h00 YOGA DYNAMIQUE
11h15 à 12h00 E.P.I**			10h30 à 11h15 Muscu collec.		10h15 à 11h00 BIKE**
ENTRE 12H00 ET 14H00					
12h15 à 13h00 BIKE**	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**
	12h35 à 13h20 GYM Hypopressive				
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 Zumba Atlantic 8-12 ANS	17h30 à 18h00 ABDOS FESSIERS		
17h15 à 18h00 PILATES	17h10 à 17h55 COURS SANS NOM	18h15 à 19h00 BIKE**	18h05 à 18h50 STEP	18h00 à 18h30 ABDOS FESSIERS	
18h05 à 18h50 GYM	18h00 à 18h55 BODY BARRE	18h15 à 19h00 ZUMBA fitness	18h20 à 18h50 GYM Hypopressive	18h35 à 19h25 BODY BARRE	
18h55 à 19h40 STEP	19h00 à 19h45 BIKE** et E.P.I**	19h10 à 19h55 COURS SANS NOM et E.P.I**	19h00 à 19h55 C.A.F¹	19h00 à 19h45 E.P.I**	
19h45 à 20h30 PILATES+ STRETCHING	19h50 à 20h40 Cardio box	20h00 à 21h15 YOGA (Marie)	20h00 à 20h45 BIKE**	19h30 à 20h15 YOGA (Raphaëlle)	

**Réservation obligatoire

¹Cuisse Abdos Fessiers

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

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

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	



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/Email: 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