

HORAIRES GYMTOKI 2018-2019

HORAIRES COURS COLLECTIFS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	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**		11h00 à 11h45 Gym Eveil 2-4ans	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	12h15 à 13h30	11h15 à 12h00 E.P.I**
APRES MIDI ET SOIREE					
		14h00 à 18h15 COURS ENFANTS -14H00: 10-13 ANS -15H00: 5-6 ANS -16H15: 7-9 ANS			DIMANCHE 10H30 12h30 Danse classique*
		17h15 à 18h00 Zumba Atlantic 8-12 ANS	17h30 à 18h00 ABDOS FESSIERS	17h15 à 18h00	
17h15 à 18h00 PILATES	17h00 à 17h45 Zumba Atlantic 4-7 ANS	18h15 à 19h00 BIKE**		18h15 à 18h45 ABDOS FESSIERS	
18h05 à 18h50 GYM	18h00 à 18h55 BODY BARRE	18h15 à 19h00 ZUMBA fitness	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	19h15 à 20h00 E.P.I**	
19h45 à 20h30 PILATES+ STRETCHING	19h50 à 20h40 ATTACK	20h00 à 21h15 YOGA*	19h50 à 20h35 BIKE**		

¹Cuisse Abdos Fessiers

HORAIRES D'OUVERTURE SALLE DE MUSCULATION

	Heures d'ouverture		Musculation dirigée	
Lundi	9h30 à 13h30	15h30 à 21h00	11h00 à 12h15	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 11h30	9h30 à 11h30	9h30 à 11h30	14h30 à 19h15
Samedi	9h00 à 12h00		11h00 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

La direction se réserve le droit de modifier les heures de cours. Horaires valables du 01/09/2018 au 01/09/2019.

Certificat médical obligatoire pour toutes les activités

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