

# HORAIRES GYMTOKI 2019-2020

## HORAIRES COURS COLLECTIFS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>MATIN</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>		9h15 à 10h00 <b>PILATES Débutant</b>
11h15 à 12h00 <b>E.P.I**</b>			10h30 à 11h15 Muscu collec.		10h15 à 11h00 <b>BIKE**</b>
<b>ENTRE 12H00 ET 14H00</b>					
12h15 à 13h00 <b>BIKE**</b> <b>YOGA*</b>	12h35 à 13h20 <b>STEP</b>	12h35 à 13h20 Muscu collec.	12h35 à 13h20 <b>GYM</b>	12h35 à 13h20 <b>E.P.I**</b>	11h15 à 12h00 <b>E.P.I**</b>
<b>APRES MIDI ET SOIREE</b>					
		14h00 à 18h15 <b>COURS ENFANTS</b> -14H00: 10-13 ANS -15H00: 5-6 ANS -16H15: 7-9 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>	17h00 à 17h45 <b>Zumba Atlantic</b> <b>4-7 ANS</b>	18h15 à 19h00 <b>BIKE**</b>		18h15 à 18h45 <b>ABDOS FESSIERS</b>	
18h05 à 18h50 <b>GYM</b>	18h00 à 18h55 <b>BODY BARRE</b>	18h15 à 19h00 <b>ZUMBA fitness</b>	18h05 à 18h50 <b>STEP</b>	18h45 à 19h30 <b>BODY BARRE</b>	
18h55 à 19h40 <b>STEP</b>	19h00 à 19h45 <b>BIKE** et E.P.I**</b>	19h10 à 19h55 <b>CARDIO BOX E.P.I**</b>	19h00 à 19h45 <b>C.A.F<sup>1</sup></b>	19h15 à 20h00 <b>E.P.I**</b>	
19h45 à 20h30 <b>PILATES+ STRETCHING</b>	19h50 à 20h40 <b>ATTACK</b>	20h00 à 21h15 <b>YOGA*</b>	19h50 à 20h35 <b>BIKE**</b>	20h15 à 21h45 <b>DANSE AFRICAINE</b>	

<sup>1</sup>Cuisse 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**

La direction se réserve le droit de modifier les heures de cours. Horaires valables du 01/09/2019 au 01/09/2020.

Certificat médical obligatoire pour toutes les activités

Site: [www.gymtoki-sport.com](http://www.gymtoki-sport.com) Tel: 05 59 65 81 23