

# HORAIRES ÉTÉ : MOIS D'AOUT GYMTOKI 2018 (du 01/08 au 14/08)

## HORAIRES COURS COLLECTIFS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>MATIN</b>					
10h00 à 11h00 <b>SENIORS</b>		10h00 à 11h00 <b>SENIORS</b>	9h15 à 10h00 <b>PILATES</b>		9h15 à 10h00 <b>PILATES</b> Débutant
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>					11H15 12H00
12h15 à 13h00 <b>BIKE**</b>	12h35 à 13h20 <b>STEP</b>	12h35 à 13h20 Muscu collec.	12h35 à 13h20 <b>GYM</b>		<b>E.P.I**</b>
<b>APRES MIDI ET SOIREE</b>					
			17h30 à 18h00 <b>ABDOS</b> <b>FESSIERS</b>		
17h15 à 18h00 <b>PILATES</b>		18h15 à 19h00 <b>BIKE**</b>	18h05 à 18h50 <b>STEP</b>		
18h05 à 18h50 <b>GYM</b>			19h00 à 19h45 <b>C.A.F<sup>1</sup></b>		
18h55 à 19h40 <b>STEP</b>	19h00 à 19h45 <b>BIKE** et</b> <b>E.P.I**</b>	19h10 à 19h55 <b>E.P.I**</b>	19h50 à 20h35 <b>BIKE**</b>		

<sup>1</sup>Cuisse Abdos Fessiers

## HORAIRES D'OUVERTURE SALLE DE MUSCULATION

	Heures d'ouverture		Musculation dirigée	
Lundi	9h30 à 13h30	15h30 à 20h00	9h30 à 10h00	15h30 à 17h15
Mardi	9h30 à 14h00	15h30 à 20h00	10h30 à 12h35	15h30 à 19h00
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 17h30
Vendredi				
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 01/07/2018 au 01/08/2018.

Certificat médical obligatoire pour toutes les activités

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

## La salle sera fermée du 15 aout au 02 septembre 2018

Seul les personnes ayant l'accès "6h/22h, 7jrs/7" auront acces à la salle de muccu du RDC pendant cette periode