

HORAIRES ÉTÉ : MOIS DE JUILLET GYMTOKI 2018

HORAIRES COURS COLLECTIFS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN					
10h00 à 11h00 SENIORS		10h00 à 11h00 SENIORS	9h15 à 10h00 PILATES		9h15 à 10h00 PILATES Débutant
11h15 à 12h00 E.P.I**		11h00 à 11h45 BODY BARRE	10h30 à 11h15 Muscu collec.		10h15 à 11h00 BIKE**
ENTRE 12H00 ET 14H00					11H15 12H00
12h15 à 13h00 BIKE**	12h35 à 13h20 STEP	12h35 à 13h20 Muscu collec.	12h35 à 13h20 GYM		E.P.I**
APRES MIDI ET SOIREE					
			17h30 à 18h00 ABDOS FESSIERS		
17h15 à 18h00 PILATES		18h15 à 19h00 BIKE**	18h05 à 18h50 STEP	18h15 à 18h45 ABDOS FESSIERS	
18h05 à 18h50 GYM	18h00 à 18h55 BODY BARRE	18h45 à 19h30  ZUMBA fitness	19h00 à 19h45 C.A.F¹	18h45 à 19h30 BODY BARRE	
18h55 à 19h40 STEP	19h00 à 19h45 BIKE** et E.P.I**	19h10 à 19h55 E.P.I**	19h50 à 20h35 BIKE**		
		19h30 à 20h20 MIX cardio box Attack			

¹Cuisse Abdos Fessiers

HORAIRES D'OUVERTURE SALLE DE MUSCULATION

	Heures d'ouverture		Musculation dirigée	
Lundi	9h30 à 13h30	15h30 à 20h00	11h00 à 12h15	15h30 à 17h15
Mardi	9h30 à 14h00	15h30 à 20h00	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 01/07/2018 au 01/08/2018.

Certificat médical obligatoire pour toutes les activités

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