

HORAIRES ÉTÉ : MOIS DE JUILLET GYMTOKI 2019

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** | | | 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 E.P.I** | 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 | | |
| 18h05 à 18h50 GYM | 18h00 à 18h55 BODY BARRE | 18h45 à 19h30 | 19h00 à 19h45 C.A.F¹ | | |
| 18h55 à 19h40 STEP | 19h00 à 19h45 E.P.I** | 19h10 à 19h55 E.P.I** | 19h50 à 20h35 BIKE** | | |
| | | | | | |

Salle fermée du 15 aout au ai 1ier septembre

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 | | 18h15 à 19h30 | | |
| 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 01/07/2019 au 01/08/2019.

Certificat médical obligatoire pour toutes les activités

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