

















Planning Cours Collectifs Fitness & Wellness à partir du 09.09.2019

Route François-Peyrot 34 - 1218 Le Grand-Saconnex

FITNESS de 6h à 22h, en semaine - de 7h à 21h, le week-end

WELLNESS de 7h à 21h, en semaine - de 7h à 21h, le week-end

www.starling.fitness - Tél. +41 22 747 02 45

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	 	 	 	 	 	 	 
9h30	BODY SCULPT Nicolas	STRETCHING Véronique	PILATES François	GYM DOS/ BODY SCULPT Véronique	STRETCHING Véronique		GYM DOS/CAF Veronique
10h30		AQUAGYM Team		AQUAGYM Team	AQUAGYM Team	TBC Carole	PILATES/YOGA Myriam/ Marina
11h45						15'min Pause YOGA Vinyasa Carole	
12h30	PUMP'IN Caroline	AQUAGYM Team	TBC Laura	AQUAGYM Team	BIKE Nicolas	AQUAGYM Team	
				CAF Sonia	AQUAGYM Team	Circuit Training Laura	AQUAGYM Team
15h30							AQUABIKE * Team
17h30	PILATES François	YOGA Myriam					
18h30	Afro-Cardio Jorge	AQUAGYM Team	BODY SCULPT Kévin	AQUABIKE * Team	HiIT BOXING Carole V.	AQUABIKE * Team	
19h30	BIKE Luis	PILATES Marina					