

















Planning Cours Collectifs Fitness & Wellness à partir du 07.10.2019

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	
15h30							AQUABIKE * Team
17h30	PILATES François	YOGA Myriam		NEW! PUMP'IN Luis			
18h30	Afro-Cardio Jorge	AQUAGYM Team	BODY SCULPT Kévin	AQUABIKE * Team	HiIT BOXING Carole V.	AQUABIKE * Team	Afro-Cardio Jorge
							AQUAGYM Team
19h30	BIKE Luis	PILATES Marina					