



Monte-Carlo GYM

« Le Montaigne » 2^e niveau
 6, Boulevard des Moulins
 MC 98000 – MONACO
 Tel : (00 377) 93 258 558
 Email : info@montecarlogym.com
www.montecarlogym.com

COACHING : 50€

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30	Spinning RPM	Abdos / Fessiers	Pump	Abdos / Fessiers	Yoga (1 cours 1h30)	
10h00						Spinning RPM
10h15	Gym Douce	Stretch	Abdos / Fessiers	Gym Douce	Stretch	
10h45						Abdos / Fessiers Stretch
12h15 (1 h)	Abdos / Fessiers	Spinning RPM	Zumba	Pump	Spinning	
13h15	Spinning	Abdos / Fessiers	Abdos / Fessiers	Pump	Yoga	
17h45	Zumba	Pilates	Abdos / Fessiers	Abdos / Fessiers		
18h00					Spinning	
18h30	Spinning	Stretch	Body Attack	Fit Boxing		
18h45					Zumba (1 heure)	
19h15	Capo Fitness	Spinning	Pump	Spinning RPM		
20h00	Pump	Abdos / Fessiers		Abdos / Fessiers		

TARIFS TOUT COMPRIS

Droit d'entrée : 50€

1 séance	25 €	1 mois	95 €
10 séances	200 €	3 mois	270 €
30 séances	450 €	6 mois	450 €
1 semaine	75 €	1 an	690€

Avantages client

2 heures de parking
 offertes à chaque séance

(Parking St Laurent ou St Charles)

+

15% de remise toute l'année chez Nike Monte-Carlo