



COURS COLLECTIFS / CLASS SCHEDULE

Autumn & Winter 2011 / Automne & Hiver 2011

Cours Individuels - €10, Abonnés Bronze & Argent - €8, Abonnés Or – GRATUIT
 Drop in - €10, Bronze & Silver Members - €8, Gold Members - FREE

MON / Lun	TUES / Mar	WED / Méc	THUR / Jeudi	FRI / Ven	SAT / Samedi	SUN / Dim
0845 - 1000 Body Blitz Circuits All abilities	0845 - 1000 Body Balance Yoga All abilities	0845 - 1015 Morning Yoga All abilities (En)	0845 - 1000 Core 1 Back care (En)	0845 - 1015 Vinyasa Flow Yoga (Fr)	0845-1000 Pilates All levels (En/Sw)	0845 - 1000 Morning Yoga All abilities
		1030-1200 Pilates All levels (En/Sw)				
1230-1330 Aerobics (En)	1230-1330 Core 2 - Swiss Ball	1230-1330 Flow Yoga (En)	1230-1330 Speedy Circuits	1230-1330 Dance Fit (En)	1230 - 1400 Running club	1230-1330 Speedy Circuits
1330-1430 Pilates (Fr)	1330-1430 Super Stretch	1330-1500 Mums Yoga (En)	1330 - 1430 Power Yoga (En)	1330-1430 Core 2 - Swiss Ball	Intermediate+	1330-1430 Core 1 - Intro
1800-1900 Core 3 - Strength & Conditioning	1800 - 1900 Boxercise All abilities (En)	1800-1900 Aerobics Intermediate+ (En)	1800-1915 Body Balance Yoga All abilities	1800 - 1915 Yoga Level 1 (En)	1800 - 1900 ADF - Core 2 Abs, Dos, Fess (Fr)	1800-1900 Super Stretch All abilities
1930 - 2045 Yin Yoga Restore & Relax	1930-2030 Total Cardio Circuits (Fr)	1930-2100 Skiers Yoga All abilities (En)	1930 - 2045 DDPP Dance Dance Party Party	1930- workshop	1930- workshop	1930- workshop

Please book in advance | Merci de réserver a l'avance

We try very hard to make sure all classes take place as advertised, but thanks for understanding that some classes may not happen during interseason.
 Nous essayons de faire tous les cours chaque semaine mais merci de votre compréhension si ce n'est pas possible pendant intersaison.

Nous sommes une équipe Française, Anglaise, Ecosse, Romaine et Suedoise. La plupart des cours sont bilangues (sans parenthèses). Celles où le prof préfère sa langue maternelle sont marquées!

“Circuits” = Fitness | “Core” = Abdos, Dos, Fessiers avec Pilates | “Aerobics” = Fitness + Musique
 “Yoga” = Tous Niveaux | “Stretch” = étirements | “Boxercise” = Aerobics, Thaichi et boxe | “ADF” = Abdos, Dos, Fessiers

BOOK WWW.CHAMONIXGYM.COM | CALL 0970447747 | EMAIL info@chamonixgym.com