



Yacht Club de Monaco

Espace Fitness

Information & réservation : Fitness / +377 93 10 65 04 / fitnesseycm.org

SUR RÉSERVATION, 7J/7, de 8h00 à 20h00 sauf le dimanche et le lundi (8h00 - 19h00).

Aquafitness (Deck 2)

YOAN EYERMANN

Circuit training dans l'eau et à terre / *in water & on the floor*

Lundi <i>Monday</i>	Mardi <i>Tuesday</i>	Mercredi <i>Wednesday</i>	Jeudi <i>Thursday</i>	Vendredi <i>Friday</i>
8h00 - 8h45 AQUAFIT & BIKE	8h00 - 8h45 AQUA-BOXING	8h00 - 8h45 AQUAFIT & BIKE	8h00 - 8h45 AQUA-BOXING	8h00 - 8h45 AQUAFIT & BIKE
	9h00 - 9h45 AQUAFIT & BIKE	9h00 - 9h45 AQUA-BOXING	9h00 - 9h45 AQUAFIT & BIKE	



Accès libre au Fitness & à l'espace Wellness, 7 jours sur 7, de 8h00 à 20h00
(le dimanche et lundi de 8h00 à 19h00)

Free access to the Fitness & Wellness area, 7 days a week from 8.00am to 8.00pm
(on Sundays & Mondays from 8.00am to 7.00pm)

- **Cours collectifs** / *Group courses: fitness@ycm.org*
- **Coaching personnalisé sur réservation** / *Private class by reservation*

Coordonnées Fitness & Wellness : +377 93 10 65 04

L'accès au Fitness & à l'espace Wellness est réservé exclusivement aux membres Sociétaires.

Access to the Fitness & Wellness area is reserved exclusively for society members.

Vos cartes de membre sont strictement nominatives et ne peuvent pas être cédées, ni prêtées.
Please note that your membership card is strictly personal to you and may not be loaned to a third-party.

PLANNING

(sous réserve de modification)



Fitness

(Deck 1 / Rez-de-Chaussée)

BOUBA GUEYE, CHRISTIANE MERLO &
YOAN EYERMANN

Lundi Monday	Mardi Tuesday	Mercredi Wednesday	Jeudi Thursday	Vendredi Friday	Samedi Saturday	Dimanche Sunday
09h00 - 10h00 ZUMBA Lisa Parker	9h00 - 10h00 PILATES - Niv. 2 Christiane Merlo	8h00 - 08h45 LOWER BODY Bouba Gueye	09h00 - 10h00 BALLET BARRE Irina Pugchova	8h00 - 08h45 UPPER BODY Bouba Gueye	9h00 - 10h00 TABATA TRAINING Bouba Gueye	9h00 - 10h00 TABATA TRAINING Bouba Gueye
10h15 - 11h15 PILATES - Niv. 1 Christiane Merlo	10h15 - 11h15 STRETCHING Christiane Merlo	9h00 - 09h45 LEGS & ABS BURNING Bouba Gueye	10h15 - 11h15 YOGA DYNAMIQUE Anette Shine	09h00 - 09h45 CONDITIONNING Yoan Eyermann	10h15 - 11h15 TABATA TRAINING Bouba Gueye	10h15 - 11h15 TABATA TRAINING Bouba Gueye
11h30 - 12h15 PILATES - Niv.2 Christiane Merlo	18h00 - 19h00 PILATES MSA - CELLULE COMPÉTITION Christiane Merlo	10h00 - 11h00 PILATES - Niv. 1 Christiane Merlo	11h30 - 12h30 YOGA Tous niveaux Anette Shine	10h00 - 11h00 PILATES - Niv. 1 Christiane Merlo	11h30 - 12h30 PADDLE Bouba Gueye	11h30 - 12h30 PADDLE Bouba Gueye
12h30 - 13h30 PILATES Sail Fit Christiane Merlo		18h30 - 19h30 TABATA Yoan Eyermann	12h45 - 13h45 PILATES - Niv. 1 Christiane Merlo	11h15 - 12h15 PILATES - Niv. 2 Christiane Merlo	17h00 - 18h00 STRETCHING MSA - CELLULE COMPÉTITION Bouba Gueye	
18h30 - 19h30 CROSS TRAINING Yoan Eyermann			18h30 - 19h30 SAIL FIT Bouba Gueye	18H30 - 19h30 CORE & CARDIO Bouba Gueye		

Sail Fit

POUR SE TAILLER UN PHYSIQUE DE RÉGATIER ! / SHAPE UP TO GO RACING!

Afin d'optimiser le conditionnement physique de ses membres régatiers, dont les jeunes de la Section Sportive & les jeunes athlètes de la Monaco Sport Academy, le Yacht Club de Monaco propose un programme sur-mesure adapté à la pratique de la voile, mis en place par les entraîneurs en collaboration avec les coaches de l'espace « Fitness & Bien-être ».

Aimed at our competitive sailing members, including youngsters from the Sports Section and young athletes in the Monaco Sport Academy, the Yacht Club has put together bespoke sessions organised by the sailing instructors in collaboration with coaches in the Fitness & Wellness area.



Pilates

Programme permettant de rééquilibrer les muscles du corps afin d'améliorer la flexibilité et la condition physique ainsi que la posture du corps / *A programme to rebalance the body's muscles to improve flexibility and fitness.*

Conditioning

Développement du potentiel physique et amélioration de l'endurance musculaire & cardio-vasculaire (Kettlebell, Medicine Ball, Slamball, cordes à sauter) / *To develop physical potential and improve muscular & cardio-vascular stamina (Kettlebell, Slamball, skipping rope).*

Stand Up Paddle