



*Yacht Club de Monaco*

# Espace Fitness

Information & réservation : Fitness / +377 93 10 65 04 / [fitnesseycm.org](http://fitnesseycm.org)

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

# PLANNING COURS COLLECTIFS *(sous réserve de modification)*

| Lundi<br>Monday  | Mardi<br>Tuesday   | Mercredi<br>Wednesday   | Jeudi<br>Thursday  | Vendredi<br>Friday                                       | Samedi<br>Saturday  | Dimanche<br>Sunday  |
|--|--|---|--|--|---|---|
| <b>8h00 - 8h45</b><br><b>CROSS TRAINING</b><br>Yoan Eyermann | <b>8h00 - 8h45</b><br><b>LOWER BODY</b><br>Yoan Eyermann | <b>8h00 - 8h45</b><br><b>CARDIO TRAINING</b><br>Yoan Eyermann | <b>8h00 - 8h45</b><br><b>LOWER BODY</b><br>Yoan Eyermann | <b>8h00 - 8h45</b><br><b>UPPER BODY</b><br>Yoan Eyermann | <b>8h00 - 8h45</b><br><b>CARDIO TRAINING</b><br>Bouba Gueye | <b>8h00 - 8h45</b><br><b>CARDIO TRAINING</b><br>Bouba Gueye |
|  | <b>9h00 - 9h45</b><br><b>UPPER BODY</b><br>Yoan Eyermann | <b>8h00 - 8h45</b><br><b>LOWER BODY</b><br>Bouba Gueye        | <b>9h00 - 9h45</b><br><b>LOWER BODY</b><br>Yoan Eyermann | <b>8h00 - 8h45</b><br><b>UPPER BODY</b><br>Bouba Gueye   |   |   |
|  |  | <b>9h00 - 9h45</b><br><b>CARDIO TRAINING</b><br>Yoan Eyermann |  |  |   |   |

**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](mailto: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 COURS COLLECTIFS

(sous réserve de modification)

| Lundi<br>Monday   | Mardi<br>Tuesday   | Mercredi<br>Wednesday   | Jeudi<br>Thursday   | Vendredi<br>Friday  | Samedi<br>Saturday   | Dimanche<br>Sunday  |
|---|--|---|---|---|--|---|
| <b>09h00 - 10h00</b><br><b>ZUMBA</b><br>Lisa Parker                   | <b>9h00 - 10h00</b><br><b>PILATES</b><br>Christiane Merlo                            | <b>9h00 - 09h45</b><br><b>LEGS &amp; ABS BURNING</b><br>Bouba Gueye | <b>09h00 - 10h00</b><br><b>BALLET BARRE</b><br>Irina Pugchova   | <b>09h00 - 09h45</b><br><b>CONDITIONNNG</b><br>Yvan Eyermann    | <b>9h00 - 10h00</b><br><b>TABATA TRAINING</b><br>Bouba Gueye                       | <b>9h00 - 10h00</b><br><b>TABATA TRAINING</b><br>Bouba Gueye  |
| <b>09h00 - 10h00</b><br><b>CROSS TRAINING</b><br>Yvan Eyermann        | <b>10h00 - 10h45</b><br><b>LOWER BODY</b><br>Yvan Eyermann                           | <b>10h00 - 11h00</b><br><b>PILATES</b><br>Christiane Merlo          | <b>10h00 - 11h00</b><br><b>CARDIO TRAINING</b><br>Yvan Eyermann | <b>10h00 - 11h00</b><br><b>PILATES</b><br>Christiane Merlo      | <b>10h15 - 11h15</b><br><b>TABATA TRAINING</b><br>Bouba Gueye                      | <b>10h15 - 11h15</b><br><b>TABATA TRAINING</b><br>Bouba Gueye |
| <b>10h15 - 11h15</b><br><b>PILATES</b><br>Christiane Merlo            | <b>10h15 - 11h15</b><br><b>STRETCHING</b><br>Christiane Merlo                        | <b>10h00 - 10h45</b><br><b>UPPER BODY</b><br>Yvan Eyermann          | <b>10h15 - 11h15</b><br><b>YOGA DYNAMIQUE</b><br>Anette Shine   | <b>10h00 - 11h00</b><br><b>CROSS TRAINING</b><br>Yvan Eyermann  | <b>11h15 - 12h15</b><br><b>CROSS TRAINING</b><br>Bouba Gueye                       | <b>11h15 - 12h15</b><br><b>CROSS TRAINING</b><br>Bouba Gueye  |
| <b>11h30 - 12h15</b><br><b>PILATES</b><br>Christiane Merlo            | <b>17h00 - 18h00</b><br><b>PILATES</b><br>Christiane Merlo                           | <b>11h15 - 12h15</b><br><b>PILATES</b><br>Christiane Merlo          | <b>11h30 - 12h30</b><br><b>YOGA - Tous niv.</b><br>Anette Shine | <b>11h15 - 12h15</b><br><b>PILATES</b><br>Christiane Merlo      | <b>17h00 - 18h00</b><br><b>STRETCHING MSA - CELLULE COMPÉTITION</b><br>Bouba Gueye | <b>17h00 - 18h00</b><br><b>UPPER BODY</b><br>Bouba Gueye      |
| <b>12h30 - 13h30</b><br><b>PILATES - Sail Fit</b><br>Christiane Merlo | <b>18h00 - 19h00</b><br><b>PILATES MSA - CELLULE COMPÉTITION</b><br>Christiane Merlo | <b>17h30 - 18h30</b><br><b>CONDITIONNNG</b><br>Bouba Gueye          | <b>12h45 - 13h45</b><br><b>PILATES</b><br>Christiane Merlo      | <b>15h00 - 16h00</b><br><b>PILATES</b><br>Christiane Merlo      | <b>18h00 - 19h00</b><br><b>LOWER BODY</b><br>Bouba Gueye                           | <b>18h00 - 19h00</b><br><b>CONDITIONNNG</b><br>Bouba Gueye    |
| <b>16h00 - 17h00</b><br><b>PILATES</b><br>Christiane Merlo            |  | <b>18h30 - 19h30</b><br><b>TABATA</b><br>Yvan Eyermann              | <b>15h00 - 16h00</b><br><b>PILATES</b><br>Christiane Merlo      | <b>17h30 - 18h30</b><br><b>ABS CARDIO</b><br>Bouba Gueye        |  |   |
| <b>18h30 - 19h30</b><br><b>CROSS TRAINING</b><br>Yvan Eyermann        |  |   | <b>18h30 - 19h30</b><br><b>SAIL FIT</b><br>Bouba Gueye          | <b>18h30 - 19h30</b><br><b>CORE &amp; CARDIO</b><br>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