



ACTIVITÉS SPORTIVES DU CLUB

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Padel 9h - 19h30					Tournois Débutant 10h30-12h Confirmé 16h30 - 18h	
Ping Pong & Babyfoot 9h - 20h						
		Pilates sur le tapis 9h - 10h (1h)	Hata Yoga Thérapie par le son 9h - 10h30 (1 h 30)	Entraînement en circuit 9h - 10h (1 h)	Vinyasa flow yoga 9h - 10h (1h)	Special abdos fessiers 9h - 10h (1 h)
Sauvetage aquatique 15h-16h		Compétition de natation 9h-11h30		Plongée en apnée 15h-16h		Aqua Dance 10h30 - 11h15 (45min)
		Water Bike 11h-11h45				
Kids Club by Petit VIP 10h - 18h	Kids Club by Petit VIP 10h - 18h	Kids Club by Petit VIP 10h - 18h	Kids Club by Petit VIP 10h - 18h	Kids Club by Petit VIP 10h - 18h	Kids Club by Petit VIP 10h - 18h	Kids Club by Petit VIP 10h - 18h

Nous vous proposons également des cours avec Coach

(Cours collectifs et individuels padel, partie coachée padel et cours individuels Wellness)

Le Monte-Carlo Beach se réserve le droit de modifier le planning en cas de conditions météorologiques défavorables.