

# NOTRE PLANNING

## COACHING SPORTIF & COURS PRIVÉS SUR MESURE

Remise en forme, Renforcement musculaire, Pilates, Yoga...

*(Tous les jours sur réservation)*

Michka : 06. 78. 88. 74. 21

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		<b>PILATES</b> <i>Au Stud'IO + Visio</i> 9h00 - 10h00			<b>PILATES</b> <i>Au Stud'IO + Visio</i> 9h00 - 10h00
<b>MOBILITE / RENFORCEMENT</b> <i>Au Stud'IO</i> 12h30 - 13h30			<b>CARDIO TRAINING</b> <i>Au Stud'IO</i> 12h30 - 13h30		<b>ATELIERS</b>
	<b>COURS ENFANTS</b> (Yoga et motricité) (à partir de 5ans) <i>Au Stud'IO</i> 17h00 - 18h00		<b>REMISE EN FORME</b> <i>Au Stud'IO</i> 17h00 - 18h00		DIMANCHE 17 NOVEMBRE - 9h15 / 11h45 - Périnée & mouvement Relaxation - Tarif : 50€
<b>RENFO TRAILEURS</b> <i>Au Fort</i> 18h00 - 19h00					
<b>PILATES</b> <i>Au Stud'IO + Visio</i> 18h00 - 19h00	<b>PILATES</b> <i>Au Stud'IO + Visio</i> 18h15 - 19h15	<b>RENFO TRAILEURS</b> <i>Au Stud'IO</i> 18h00 - 19h00	<b>PILATES</b> <i>Visio uniquement</i> 18h00 - 19h00		
	<b>CARDIO TRAINING</b> <i>Au Fort</i> 19h00 - 20h00	<i>à partir du 4 décembre</i>	<b>VINYASA YOGA</b> <i>Au Stud'IO</i> 18h15 - 19h15		
			<b>YIN YOGA</b> <i>Au Stud'IO</i> 19h30 - 20h30		DIMANCHE 1er DECEMBRE - 9h15 / 11h45 - Respirer pour déconnecter le mental et retrouver son bien-être - Tarif : 50€