

NOTRE PLANNING

COACHING SPORTIF & COURS PRIVES SUR MESURE					
Remise en forme, Renforcement musculaire, Pilates, yoga, respiration...					
(Tous les jours sur réservation)					
Michka : 06. 78. 88. 74. 21					

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	VINYASA YOGA <i>Au Stud'IO</i> 9h00 - 10h00	PILATES <i>Au Stud'IO + Visio</i> 9h00 - 10h00			PILATES <i>Au Stud'IO + Visio</i> 9h00 - 10h00
			CARDIO TRAINING <i>Au Stud'IO</i> 12h30 - 13h30		
	YO KIDS <i>Au Stud'IO</i> 17h00 - 18h00		REMISE EN FORME <i>Au Stud'IO</i> 17h00 - 18h00		DIMANCHE 30 MARS Atelier BREATHWORK Animé par Stéphanie 9h15 / 11h45
PILATES <i>Au Stud'IO + Visio</i> 18h00 - 19h00	PILATES <i>Au Stud'IO + Visio</i> 18h15 - 19h15	RENFO TRAILEURS <i>Au Stud'IO</i> 18h15 - 19h15	PILATES <i>Visio uniquement</i> 18h00 - 19h00		DIMANCHE 6 AVRIL Atelier DETOX & REMINERALISATION Animé par Valeska 9h15 / 11h45
RESPIRATION WIM HOF <i>Au Stud'IO</i> 19h15 - 20h15	CARDIO TRAINING <i>Au Fort</i> 19h00 - 20h00		VINYASA YOGA <i>Au Stud'IO</i> 18h15 - 19h15		Atelier DETOX & REMINERALISATION Animé par Valeska 9h15 / 11h45
<u>Renseignements</u> 06. 78. 88. 74. 21 www. lestud-io.com			YIN YOGA <i>Au Stud'IO</i> 19h30 - 20h30		Tarif ateliers : 50€