

NOTRE PLANNING DU PRINTEMPS

DRAINAGES LYMPHATIQUES / MASSAGES		COACHING SPORTIF / COURS PRIVÉS		SOINS REIKI USUI (soins énergétiques)	
Emilie : 06. 32. 20. 19. 68		Michka : 06. 78. 88. 74. 21		Corinne-Lise : 07. 81. 45. 88. 57	
<i>(Tous les jours sur réservation)</i>		<i>(Tous les jours sur réservation)</i>		<i>(Tous les jours sur réservation)</i>	
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		PILATES <i>Au Stud'IO + Visio</i> 9h00 - 10h00			PILATES <i>Au Stud'IO + Visio</i> 9h00 - 10h00
	YOGA <i>Au Stud'IO</i> 10h30 - 11h30		CARDIO TRAINING <i>Au Stud'IO</i> 12h30 - 13h30	PILATES MOBILITE <i>Au Stud'IO</i> 12h30 - 13h30	
		RESPIRATION <i>Au Stud'IO</i> 17h00 - 18h00	REMISE EN FORME <i>Au Stud'IO</i> 17h00 - 18h00		DIMANCHE Des Ateliers vous sont proposés certains dimanches matins 9h00 - 11h30 Renseignements 06 78 88 74 21
RENFO TRAILEURS <i>Au Fort</i> 18h00 - 19h00	PILATES <i>Au Stud'IO + Visio</i> 18h15 - 19h15		PILATES <i>Visio uniquement</i> 18h00 - 19h00		
PILATES <i>Au Stud'IO + Visio</i> 18h00 - 19h00	CARDIO TRAINING <i>Au Fort</i> 19h00 - 20h00		YOGA <i>Au Stud'IO</i> 18h15 - 19h15		
			YIN YOGA <i>Au Stud'IO</i> 19h30 - 20h30		