

NOTRE PLANNING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	YOGA DU MATIN <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			CARDIO TRAINING <i>Au Stud'IO</i> 12h30 - 13h30		PARCOURS OBSTACLES <i>Lac de Chalain</i> 9h15 - 11h45
		YO KIDS <i>Au Stud'IO</i> 17h00 - 18h00			WEEK-END
PILATES <i>Au Stud'IO + Visio</i> 18h00 - 19h00	PILATES <i>Au Stud'IO + Visio</i> 18h15 - 19h15		PILATES <i>Visio uniquement</i> 18h00 - 19h00		Nous avons le plaisir de vous proposer différents ateliers et massages certains samedis et dimanches Toutes les dates au 06 78 88 74 21
RENFO EN EXTÉRIEUR <i>Au Fort</i> 18h00 - 19h00	OUTDOOR TRAINING <i>Au Fort en extérieur</i> 19h00 - 20h00		HATHA YOGA <i>Au Stud'IO</i> 18h15 - 19h15		
			YIN YOGA <i>Au Stud'IO</i> 19h30 - 20h30		
<u>COACHING SPORTIF INDIVIDUALISÉ ET SUR-MESURE</u> Remise en forme, renforcement musculaire, Pilates, yoga, respiration			<u>COURS PRIVÉS À PARTIR DE 2 PERSONNES</u> Réservez votre professeur pour le cours et l'horaire de votre choix		
Michka : 06. 78. 88. 74. 21					