

NOTRE PLANNING DE L'HIVER

| | | |
|--|---|--|
| DRAINAGES LYMPHATIQUES / MASSAGES | COACHING SPORTIF / COURS PRIVES | SOINS REIKI USUI (soins énergétiques) |
| <u>Emilie</u> : 06. 32. 20. 19. 68 | <u>Michka</u> : 06. 78. 88. 74. 21 | <u>Corinne-Lise</u> : 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>Visio uniquement</i> 8h45 - 9h45 | | PILATES <i>Au Stud'IO + Visio</i> 9h00 - 10h00 | | | PILATES <i>Au Stud'IO</i> 9h00 - 10h00 |
| | VINIYOGA <i>Au Stud'IO</i> 10h30 - 11h30 | | CIRCUIT TRAINING <i>Au Stud'IO</i> 12h30 - 13h30 | MOBILITE <i>Au Stud'IO</i> 12h30 - 13h30 | |
| | | | | | |
| PILATES <i>Au Stud'IO + Visio</i> 18h00 - 19h00 | PILATES <i>Au Stud'IO</i> 18h15 - 19h15 | | PILATES <i>Visio uniquement</i> 18h00 - 19h00 | | DIMANCHE |
| | RESPIRATION <i>Au Stud'IO</i> 19h30 - 20h30 | RENFO Traileurs <i>Au Stud'IO</i> 18h30 - 19h30 | VINIYOGA <i>Au Stud'IO</i> 18h00 - 19h00 | | ATELIER |
| | | | YIN YOGA/STRETCHING <i>Au Stud'IO</i> 19h15 - 20h15 | | le 28 janvier 2024 <i>Périnée & mouvement</i> 9h15 - 11h45 |
| | | | | | Renseignements et inscriptions 06 40 12 58 52 |