

# NOTRE PLANNING

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
		<b>PILATES</b> <i>Au Stud'IO + Visio</i> 9h00 - 10h00			<b>PILATES</b> <i>Au Stud'IO</i> 9h00 - 10h00
	<b>YOGA</b> <i>Au Stud'IO</i> 10h30 - 11h30		<b>CARDIO TRAINING</b> <i>Au Stud'IO</i> 12h30 - 13h30	<b>MOBILITE</b> <i>Au Stud'IO</i> 12h30 - 13h30	
<b>RENFO TRAILEURS</b> <i>Au Fort</i> 18h00 - 19h00			<b>REMISE EN FORME</b> <i>Au Stud'IO</i> 17h00 - 18h00		<b>DIMANCHE</b>
<b>PILATES</b> <i>Au Stud'IO + Visio</i> 18h00 - 19h00	<b>PILATES</b> <i>Au Stud'IO</i> 18h15 - 19h15	<b>RESPIRATION</b> <i>Au Stud'IO</i> 18h00 - 19h00	<b>PILATES</b> <i>Visio uniquement</i> 18h00 - 19h00		Des Ateliers vous sont proposés certains dimanches matins
	<b>CARDIO TRAINING</b> <i>Place de l'omnibus</i> 19h00 - 20h00		<b>YOGA</b> <i>Au Stud'IO</i> 18h15 - 19h15		9h00 - 11h30
			<b>YIN YOGA ou STRETCHING</b> <i>Au Stud'IO</i> 19h30 - 20h30		Renseignements  06 78 88 74 21