

Offre Bien-être 2020/2021

Yoga, pilates, stretching, renforcement musculaire,
du lundi au dimanche.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10h-11h15 Hatha yoga (Vedanta)	9h45-11h Vinyasa	10h-11h15 Vinyasa flow	10h-11h15 Pilates & stretch	10h-11h15 Vinyasa & Restoratif	10h-11h15 Slow flow	10h-11h15 Pilates flow
					11h30-12h45 Vinyasa flow	11h30-12h45 Vinyasa débutant
						14h30-15h45 Vinyasa
		17h15-18h30 Pilates dynamique			16h30-17h45 Ashtanga	16h-17h15 Hatha yoga
18h45-20h Circuit training*	18h45-20h Vinyasa flow	18h45-20h SMS* (Strength - Mobility - Stretch)	18h45-20h Yoga pour grimpeur	19h-20h Cardio HIIT*	18h-19h15 Vinyasa	17h30-18h45 Yin yang Vinyasa
	20h15-21h30 Yoga détente	20h15-21h30 Pilates & stretch	20h15-21h30 Yin yoga	20h15-21h30 SMS* (Strength - Mobility - Stretch)		

Nos profs

Gayle	Julie	Lei	Lila
Magda	Magali	Marie	Max

Circuit training* Cardio HIIT* SMS*

apportez obligatoirement :
- des chaussures de sport
- une bouteille d'eau
- une serviette