



DÉCOUVREZ ET FAITES DÉCOUVRIR

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Lundi

9h

9h15 - 10h15
Reformer
Sophie - Salle Coaching

9h30 - 10h30
Yoga Iyengar
Rachel
Salle 2

9h30 - 10h45
E-Gym
Gardez vos muscles
Clément
Plateau Muscu

9h30 - 11h15
Yoga
thérapeutique
Soulagez vos tensions
Rachel
Salle 2

9h15 - 10h15
Construire sa diète parfaite pour
perdre du gras durablement
Clément
Salle Coaching

9h30 - 10h30
Yoga Japonais
Dominique
Salle 2

10h30 - 12h00
La force de la Gym Douce
Alizée
Salle 1

10h15 - 11h00
Equilibre
Sandrine
Salle 1

10h15 - 11h00
Gym Douce
Laura
Salle 1

10h15 - 11h15
Sophro kézako :
de la théorie à la pratique
Fabienne Buquet
Salle Coaching

11h30 - 12h45
Les bienfaits du Yoga restauratif
Conférence & 2 cours de 30'
Kavi - Salle Coaching

11h00 - 12h00
Soft Bike
Sandrine
Salle 1

11h00 - 12h00
Pratique du sport
& environnement
Goeffrey Carrère
Salle 2

12h30 - 13h30
Pilates Relax
Sandrine
Salle 2

12h30 - 13h15
Aqua Bike
Emilie
Piscine

12h30 - 13h30
Abdo/Dos/Stretch
La synergie abdos - dos
Romain
Salle 2

12h30 - 13h30
Stretch Relax
Sandrine
Salle 1

12h30 - 13h30
Abdo/Dos/Stretch
La synergie abdos - dos
Romain
Salle 2

16h00 - 16h45
Aqua Music
Emilie - Piscine

16h30 - 18h00
Gym'natomie
Pilates
Sandrine - Salle 2

15h30 - 16h30
Nutrition
Moins de douleurs, des os plus forts
Sandrine Garcia Diététicienne
Salle 2

16h00 - 16h45
Aqua Music
Emilie
Piscine

15h30 - 16h45
Naturopathie
Coachez votre corps
grâce aux plantes
Agathe Filloux
Salle 2

15h00 - 16h00
Pilates 1-2
Sophie
Salle Coaching

16h15 - 17h15
Reformer
Sophie
Salle Coaching

18h00 - 19h00
Yoga Japonais
Dominique
Salle Coaching

17h30 - 18h30
Yoga Postural
Rachel
Salle Coaching

17h00 - 18h15
Yoga Iyengar
Rachel
Salle 1

18h00 - 19h00
Pilates 1-2
Carole
Salle Coaching

18h15 - 19h00
Aqua Bike
Alizée
Piscine

18h30 - 19h30
Sono & Yoga
Kavi
Salle Coaching

18h30 - 19h45
E-Gym
votre capital
musculaire
Clément
Plateau Muscu

18h30 - 19h45
Gym'natomie
Pilates
Sandrine
Salle 2

19h00 - 20h00
Pilates 1
Romain
Salle Coaching

18h45 - 20h00
Les bienfaits du Yoga restauratif
Conférence & 2 cours de 30'
Kavi
Salle Coaching

19h00 - 20h00
Reformer
Carole
Salle Coaching

19h50 - 20h35
Aqua Music
Emilie
Piscine

20h00 - 21h00
Stretch
Alizée - Salle 2

20h15 - 21h00
Pilates
Alizée
Salle 1

19h50 - 20h35
Aqua Music
Alizée
Piscine

19h50 - 20h35
Aqua Bike
Alizée
Piscine

21h