

PLANNING DES COURS

PRINTEMPS ÉTÉ et Septembre

2018

lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vend	samedi	Dimanche
		10h Aquabike	9h30 pilates stretch	fermé		
			9h30 aquafree			
					16h aquafree	
	18h Aquabike		18h aquafree		17h pilates	17h yoga atelier
18h30 pilates	19 hamac stretch	19h Aquabike	19H00 YOGA			



yoga atelier enchainement des postures en douceur apprentissage du souffle et du flow dans le mouvement atelier technique

yga vinyasa : yoga dynamique

pilates ensemble de mouvements doux visant à tonifier le corps et a ssouplir les articulations en utilisant la concentration et le souffle

pilates stretch mélange de gym méthode pilates et étirements

hamac stretch travail sur des mouvement de yoga et de pilates en suspension dans les aires

Aquafree accès aquabike et piscine 1 heure en liberté

cours collectifs sur demande à partir de 3 personnes

cours privés sur RDV