



8h00	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	8h00
	8h15 - 8h45 Réveil corporel	8h15 - 8h45 Réveil corporel	8h15 - 8h45 Réveil corporel	8h15 - 8h45 Réveil corporel	8h15 - 8h45 Réveil corporel		<b>Corinne</b> 06.79.01.89.77
9h00							<b>Nathalie</b> 06.72.18.52.14
10h00							<b>Sophie</b> 06.52.70.48.54
11h00		10h30 - 11h30 PILATES		11h - 12h15 YOGA VINYASA	10h15 - 11h30 TAÏ CHI CHUAN		<b>Elise</b> 06.14.01.21.46
12h00		11h30 - 12h30 RENFO			11h30 - 12h30 CHI CONG		<b>Anxo</b> 06.84.65.29.31
13h00		12h30 - 13h30 PILATES					<b>Véronique</b> 06.81.97.93.18
14h00		14h - 15h YANG SHENG				14h - 18h Activités diverses proposées par vos coachs	<b>Lisa</b> 06.34.76.04.37
15h00							<b>Caroline</b> 07.56.89.30.77
16h00		15h30 - 16h30 PILATES					<b>Juliette</b> 07.86.44.89.15
17h00		17h - 18h PILATES	17h - 18h YOGA	17h - 18h CHI CONG	17h - 18h YOGA		
18h00		18h - 19h PILATES	17h30 - 18h30 RENFO	18h - 19h RELAXATION MEDITATIVE	17h45 - 18h45 RENFO		
19h00	18h30 - 19h45 YOGA dynamique		18h15 - 19h30 SOPHRO	19h - 20h PILATES			
20h00	19h - 20h RENFO				19h - 20h RENFO		

Facebook : Vitalité bien-être sport chalais

Instagram : vitalitechalais16