

PROGRAMME D'ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

A PARTIR DU LUNDI 3 SEPTEMBRE 2018

STUDIO ZEN

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h30		YOGA SPECIAL DOS	YOGA SPECIAL DOS	HATHA YOGA	
10h45		RELAXATION **	RELAXATION	RELAXATION	
15h45		YOGA DEBUTANT **			
17h00		RELAXATION **			
18h 15		HATHA YOGA			

Chaussures de Sport d'intérieur, Tenue de Sport et Serviette sont obligatoire dans l'Espace Fitness.
Les cours sont susceptibles d'être modifiés sans préavis
Informations au 04.50.20.27.70 ou divonne@valvital.fr
* Le cours de Pilates est en supplément. Pensez à réserver à l'accueil
** saison thermale en cours