

AGENDA JUILLET

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1 Pilates 19h00 Pilates rattrapage 20h00	2 Hamac Aérien: 9h-10h30 Yoga Vinyasa 17h45 Hamac Aérien: 19h00	3 Yoga et Spirale (Nicole et Elisabeth) 8h30 - 9h30	4	5 Hamac Aérien: 9h-10h30	6
8 Pilates 9h30	9 Matinée COOL 7h30 Yoga Vinyasa 17h45 Hamac Aérien: 19h00	10 Hamac Aérien: 9h-10h30	11 Matinée fun 7h30	12 Hamac Aérien: 9h-10h30	13
15 Hamac Aérien: 19h00	16 Hamac Aérien: 9h-10h30 Yoga Vinyasa 17h45	17 Yoga et Spirale (Nicole et Elisabeth)8h30 - 9h30 Hamac Aérien: 19h00	18 Pilates 8h00	19	20
22	23 Yoga et Spirale (Nicole et Elisabeth) 8h30 - 9h30 Yoga Vinyasa 17h45 Hamac Aérien: 19h00	24 Hamac Aérien: 9h-10h30	25 Matinée fun 7h30		
29	30 Yoga et Spirale (Nicole et Elisabeth) 8h30 - 9h30 Pilates 19h00 Pilates rattrapage 20h00	31			

AGENDA JUILLET

Matinée COOL !

Où : Portalban

Prix : votre prix sera le mien

Pour qui : Ouvert à tous, même des personnes extérieures !

Horaires : 7h30 - 8h30 Garuda ; renforcement musculaire ; nage gym dans l'eau ; café

Matinée fun

Où : Mont-Vully

Prix : votre prix sera le mien

Pour qui : Ouvert à tous, même des personnes extérieures !

Horaires : 7h30 : salutation au soleil ; 8h00 marche env 45min ; 9h00 spirale 30 min ; café chez Guillaume

Yoga et spirale avec Nicole et Elisabeth

Où : Portalban

Prix : votre prix sera le notre

Pour qui : Ouvert à tous, même des personnes extérieures !

Horaires : 8h30 Yoga ; 9h30 Spirale ; 10h15 café

Inscription : sur WhatsApp, en ligne ou sur la liste au studio