

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi				
8h30	Pilates* au sol Salle I - 9 places Clientèle interne au CIS	Pilates* au sol Salle I - 9 places	Pilates* personnalisé Salle II - 4 places	Spinning Salle I - 10 places Clientèle interne au CIS	Pilates* au sol Salle I - 9 places	8h30			
9h00									
9h30	Pilates* au sol Salle I - 9 places Clientèle interne au CIS	Atelier "Bouge" Salle I - 9 places Clientèle interne au CIS	Pilates* personnalisé Salle II - 4 places	Spinning Salle I - 10 places Clientèle interne au CIS	Pilates* personnalisé Salle II - 4 places	Yoga Salle I - 9 places Clientèle interne au CIS			
10h00									
10h30		Relaxation Salle I - 10 places Clientèle interne au CIS	Pilates* personnalisé Salle II - 4 places	Pleine conscience Salle I - 10 places Clientèle interne au CIS + externe sur demande	Balade en plein air Extérieur - 10 places Clientèle interne au CIS				
11h00									
11h30						11h30			
12h00						12h00			
12h30	Spinning Salle I - 10 places	Yin Yoga Salle II - 6 places	Pilates* au sol Salle I - 9 places	Cardio-training Salle II - 5 places	Renforcement musculaire Salle I - 9 places	Pilates* personnalisé Salle II - 4 places	Spinning Salle I - 10 places	Pilates* au sol Salle I - 9 places	12h30
13h00									13h00
13h30	Bien-être et mouvement Salle I - 10 places Clientèle interne au CIS								13h30
14h00									
14h30									14h30
15h00									15h00
15h30									15h30
16h00									16h00
16h30									16h30
17h00	Pilates* personnalisé Salle II - 4 places								17h00
17h30									
18h00	Pilates* au sol Salle I - 9 places	Pilates* personnalisé Salle II - 4 places		Mobilité et souplesse Salle I - 9 places	Renforcement musculaire Salle I - 9 places				18h00
18h30									
19h00	Spinning Salle I - 10 places		Pilates* au sol Salle I - 9 places	Spinning Salle I - 10 places					19h00
19h30									
20h00					Hatha Yoga Salle I - 9 places				20h00
20h30									20h30

Nos prestations en individuel (Pilates, coaching sportif privé, psychothérapie et soutien psychologique) sont fixées selon vos disponibilités et celles des intervenant-e-s.

* Pour les personnes n'ayant jamais fait de Pilates ou souffrant de problèmes de santé, un bilan est vivement conseillé.
Prière de prendre contact en nous écrivant à alto@cisf.ch