

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | | |
|-------|---|---|------------------------------|---|--|----------------------------|-------|
| 7h00 | | Méditation pleine conscience | | | | 7h00 | |
| 7h30 | | Salle Energie - 10 places | | | | 7h30 | |
| 8h00 | | | | | | 8h00 | |
| 8h30 | Pilates* au sol | Pilates* au sol | | Spinning | Pilates* au sol | 8h30 | |
| 9h00 | Salle Energie - 9 places Clientèle interne au CIS | Salle Energie - 10 places | Pilates* personnalisé | Salle Energie - 12 places Clientèle interne au CIS | Salle Energie - 10 places | 9h00 | |
| 9h30 | Pilates* au sol | Atelier "Bouge" | | Spinning | | 9h30 | |
| 10h00 | Salle Energie - 9 places Clientèle interne au CIS | Salle Energie - 9 places Clientèle interne au CIS | Pilates* personnalisé | Salle Energie - 12 places Clientèle interne au CIS | Pilates* personnalisé | 10h00 | |
| 10h30 | | Relaxation | Salle Equilibre - 4 places | Balade en plein air | Salle Equilibre - 4 places | 10h30 | |
| 11h00 | | Salle Energie - 10 places Clientèle interne au CIS | Pilates* personnalisé | Extérieur - 10 places Clientèle interne au CIS | Yoga | 11h00 | |
| 11h30 | | | Salle Equilibre - 4 places | | Salle Energie - 9 places Clientèle interne au CIS | 11h30 | |
| 12h00 | | | | | | 12h00 | |
| 12h30 | Spinning | Yin Yoga | Pilates* au sol | Cuisse - Abdo-Fessiers | Renforcement musculaire | Cours "Balance" | 12h30 |
| 13h00 | Salle Energie - 12 places | Salle Equilibre - 6 places | Salle Energie - 10 places | Salle Equilibre - 5 places | Salle Energie - 10 places | Salle Equilibre - 4 places | 13h00 |
| 13h30 | | | | | | | 13h30 |
| 14h00 | Bien-être et mouvement | | | | | | 14h00 |
| 14h30 | Salle Energie - 10 places Clientèle interne au CIS | | | | | | 14h30 |
| 15h00 | | | | | | | 15h00 |
| 15h30 | | | | | | | 15h30 |
| 16h00 | | | | | | | 16h00 |
| 16h30 | | | | | | | 16h30 |
| 17h00 | Pilates* personnalisé | Pilates* au sol | | | | | 17h00 |
| 17h30 | Salle Equilibre - 4 places | Salle Energie - 10 places | | | | | 17h30 |
| 18h00 | Pilates* au sol | Pilates* personnalisé | | Mobilité et souplesse | Renforcement musculaire | | 18h00 |
| 18h30 | Salle Energie - 10 places | Salle Equilibre - 4 places | Pilates* au sol | Salle Energie - 10 places | Salle Energie - 10 places | | 18h30 |
| 19h00 | Spinning | | | Spinning | Pilates* au sol | | 19h00 |
| 19h30 | Salle Energie - 12 places | | | Salle Energie - 12 places | Salle Energie - 10 places | | 19h30 |
| 20h00 | | | | | Hatha Yoga | | 20h00 |
| 20h30 | | | | | Salle Energie - 10 places | | 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