

	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 - 10 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 - 10 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	Cardio-training	Renforcement musculaire	Cours "Balance"	Spinning	Pilates* au sol	Mobilité et souplesse	12h30
13h00	Salle Energie - 10 places	Salle Equilibre - 6 places	Salle Energie - 10 places	Salle Equilibre - 5 places	Salle Energie - 10 places	Salle Equilibre - 4 places	Salle Energie - 10 places	Salle Energie - 10 places	Salle Equilibre - 6 places	13h00
13h30	Bien-être et mouvement									13h30
14h00	Salle Energie - 10 places Clientèle interne au CIS									14h00
14h30										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		Mobilité et souplesse	Renforcement musculaire					17h30
18h00	Pilates* au sol	Pilates* personnalisé		Salle Energie - 10 places	Salle Energie - 10 places					18h00
18h30	Salle Energie - 10 places	Salle Equilibre - 4 places	Pilates* au sol	Spinning	Pilates* au sol					18h30
19h00	Spinning		Salle Energie - 10 places	Salle Energie - 10 places	Salle Energie - 10 places					19h00
19h30	Salle Energie - 10 places				Hatha Yoga					19h30
20h00					Salle Energie - 10 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