

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi					
8h30	<b>Pilates* au sol</b> Salle Energie - 9 places Clientèle interne au CIS	<b>Pilates* au sol</b> Salle Energie - 10 places	<b>Pilates* personnalisé</b> Salle Equilibre - 4 places	<b>Spinning</b> Salle Energie - 10 places Clientèle interne au CIS	<b>Pilates* au sol</b> Salle Energie - 10 places	8h30				
9h00						9h00				
9h30	<b>Pilates* au sol</b> Salle Energie - 9 places Clientèle interne au CIS	<b>Atelier "Bouge"</b> Salle Energie - 9 places Clientèle interne au CIS		<b>Spinning</b> Salle Energie - 10 places Clientèle interne au CIS		9h30				
10h00			<b>Pilates* personnalisé</b> Salle Equilibre - 4 places		<b>Pilates* personnalisé</b> Salle Equilibre - 4 places	<b>Yoga</b> Salle Energie - 9 places Clientèle interne au CIS	10h00			
10h30		<b>Relaxation</b> Salle Energie - 10 places Clientèle interne au CIS	<b>Pilates* personnalisé</b> Salle Equilibre - 4 places	<b>Pleine conscience</b> Salle Energie - 10 places Clientèle interne au CIS + externe sur demande	<b>Balade en plein air</b> Extérieur - 10 places Clientèle interne au CIS		10h30			
11h00						11h00				
11h30						11h30				
12h00						12h00				
12h30	<b>Spinning</b> Salle Energie - 10 places	<b>Yin Yoga</b> Salle Equilibre - 6 places	<b>Pilates* au sol</b> Salle Energie - 10 places	<b>Cardio-training</b> Salle Equilibre - 5 places	<b>Renforcement musculaire</b> Salle Energie - 10 places	<b>Pilates* personnalisé</b> Salle Equilibre - 4 places	<b>Spinning</b> Salle Energie - 10 places	<b>Pilates* au sol</b> Salle Energie - 10 places	<b>Mobilité et souplesse</b> Salle Equilibre - 6 places	12h30
13h00										13h00
13h30	<b>Bien-être et mouvement</b> Salle Energie - 10 places Clientèle interne au CIS									13h30
14h00										14h00
14h30										14h30
15h00										15h00
15h30										15h30
16h00										16h00
16h30										16h30
17h00	<b>Pilates* personnalisé</b> Salle Equilibre - 4 places	<b>Pilates* au sol</b> Salle Energie - 10 places								17h00
17h30				<b>Mobilité et souplesse</b> Salle Energie - 10 places	<b>Renforcement musculaire</b> Salle Energie - 10 places					17h30
18h00	<b>Pilates* au sol</b> Salle Energie - 10 places	<b>Pilates* personnalisé</b> Salle Equilibre - 4 places								18h00
18h30			<b>Pilates* au sol</b> Salle Energie - 10 places	<b>Spinning</b> Salle Energie - 10 places	<b>Pilates* au sol</b> Salle Energie - 10 places					18h30
19h00	<b>Spinning</b> Salle Energie - 10 places									19h00
19h30					<b>Hatha Yoga</b> Salle Energie - 10 places					19h30
20h00										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](mailto:alto@cisf.ch)