

PROGRAMME

Alto 
Espace santé

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

8H30-9H20

Pilates* au sol

Salle Energie - Interne CIS

8H30-9H20

Pilates* au sol

Salle Energie

8H30-9H20

Pilates* perso.

Salle Equilibre

8H30-9H20

Yoga Vinyasa doux

Salle Energie

8H30-9H20

Spinning

Salle Energie - Interne CIS

8H30-9H20

Pilates* au sol

Salle Energie

9H30-10H20

Atelier "Bouge"

Salle Energie - Interne CIS

9H30-10H20

Pilates au sol

Salle Energie - Interne CIS

9H30-10H30

Yoga

Salle Energie

10H00-10H50

Pilates* perso.

Salle Equilibre

10H30-11H20

Renforcement

Salle Energie - Interne CIS

10H30-11H30

Relaxation

Salle Energie - Interne CIS

10H00-10H50

Pilates* perso.

Salle Equilibre

10H30-11H45

Pleine conscience

Salle Energie - Interne CIS

10H15-11H15

Balade en plein air

Extérieur - Interne CIS

10H45-11H45

Yoga

Salle Energie Interne CIS

12H15-13H05

Spinning

Salle Energie

12H15-13H15

Yin Yoga

Salle Equilibre

12H15-13H05

Pilates* au sol

Salle Energie

12H15-13H05

CAF

Salle Equilibre

12H15-13H05

Renforcement musculaire

Salle Energie

12H15-13H05

Cours "Balance"

Salle Equilibre

12H15-13H05

Spinning

Salle Energie

12H15-13H05

Pilates* au sol

Salle Energie

12H15-13H05

Mobilité souplesse

Salle Equilibre

16H45-17H35

Pilates* au sol

Salle Energie

17H00-17H50

Pilate* perso.

Salle Equilibre

18H00-18H50

Pilates* au sol

Salle Energie

18H00-18H50

Pilates* perso.

Salle Equilibre

18H30-19H20

Pilates* au sol

Salle Energie

17H30-18H20

Mobilité et souplesse

Salle Energie

18H30-19H20

Spinning

Salle Energie

17H30-18H20

Pilates* personnalisé

Salle Energie

18H30-19H20

Pilates* au sol

Salle Energie

19H00-19H50

Spinning

Salle Energie

19H30-20H45

Hatha Yoga

Salle Energie

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