

PROGRAMME

Alto 
Espace santé

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

7H00-7H50

Méditation pleine conscience
Salle Energie

8H30-9H20

Pilates* au sol
Salle Energie - Interne CIS

8H30-9H20

Pilates* au sol
Salle Energie

8H30-9H20

Pilates* perso.
Salle Equilibre

8H30-9H30

Yoga Vinyasa doux
Salle Energie

8H30-9H20

Spinning
Salle Energie - Interne CIS

8H30-9H20

Pilates* au sol
Salle Energie

9H30-10H20

Pilates* au sol
Salle Energie - Interne CIS

9H30-10H20

Atelier "Bouge"
Salle Energie - Interne CIS

10H30-11H30

Relaxation
Salle Energie - Interne CIS

10H00-10H50

Pilates* perso.
Salle Equilibre

11H00-11H50

Pilates* perso.
Salle Equilibre

10H30-11H45

Pleine conscience
Salle Energie - Interne CIS

9H30-10H20

Spinning
Salle Energie - Interne CIS

10H30-11H45

Balade en plein air
Extérieur - Interne CIS

9H30-10H30

Yoga
Salle Energie

10H00-10H50

Pilates* perso.
Salle Equilibre

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

13H30 -14H30

Relaxation
Salle Energie -Interne CIS

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

Renforcement musculaire
Salle Energie

18H30-19H20

Pilates* au sol
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