

BIEN-ÊTRE & FORME

Gym · Pilates · Yoga · Yoga périnatal · Zumba



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
—	9:00 PILATES VALERIE	—	8:30 PILATES EUGENIE	8:30 CARDIO TRX EUGENIE	—	—
10:00 GYM DOUCE DELPHINE	10:00 HATHA YOGA DELPHINE	10:00 GYROKINESIS VALERIE	9:30 PILATES EUGENIE	9:35 GYM DOUCE EUGENIE	10:00 YOGA MAI	—
11:00 GYM PRE POST NATAL DELPHINE	11:30 YIN YOGA DELPHINE	11:15 GYM POSTURALE SENIOR VALERIE	10:35 PILATES EUGENIE	10:45 GYM DOUCE EUGENIE	11:20 YOGA MAI	—
—	12:30 PILATES EUGENIE	12:30 YOGA MAI	11:40 PILATES EUGENIE	12:00 STRETCHING EUGENIE	—	—
—	13:40 PILATES EUGENIE	—	—	—	—	—
18:15 PILATES VALERIE	18:15 YOGA PRENATAL DELPHINE	17:30 YOGA MAI	—	—	—	—
19:15 PILATES VALERIE	19:15 YOGA DELPHINE	19:00 PILATES VALERIE	—	19:00 ZUMBA LOU	—	18:30 YOGA VINYASA MARINE
—	20:45 PILATES EUGENIE	20:00 YOGA MAI	—	—	—	—

RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DES PROFESSEURES

Ateliers ouverts aux membres du VITC — Adhésion Tennis/Bien-Être ou Adhésion Bien-Être

YOGA · YOGA PÉRINATAL · GYM

Delphine

06 74 91 56 25

PILATES · GYM

Eugénie

eugenie.coach.mouvement
@gmail.com

ZUMBA

Lou

06 71 61 74 43

YOGA

Maï

06 85 31 68 72

YOGA VINYASA

Marine

06 07 35 31 17

PILATES

Valérie

06 08 30 71 33

CLUB HOUSE — ÎLE DES IBIS, LE VÉSINET

@le_studio_78_ibis - vitc.studio@gmail.com