

BIENESTAR Y FORMA FÍSICA

Gimnasia · Pilates · Yoga · Yoga perinatal · Zumba



El estudio del Club House — clases durante toda la temporada

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
—	9:00 PILATES VALERIE	—	8:30 PILATES EUGENIE	8:30 CARDIO TRX EUGENIE	—	—
10:00 GIMNASIA SUAVE DELPHINE	10:00 HATHA YOGA DELPHINE	10:00 GYROKINESIS VALERIE	9:30 PILATES EUGENIE	9:35 GIMNASIA SUAVE EUGENIE	10:00 YOGA MAÏ	—
11:00 GIMNASIA PRE Y POSNATAL DELPHINE	11:30 YIN YOGA DELPHINE	11:15 GIMNASIA POSTURAL SENIOR VALERIE	10:35 PILATES EUGENIE	10:45 GIMNASIA SUAVE EUGENIE	11:20 YOGA MAÏ	—
—	12:30 PILATES EUGENIE	12:30 YOGA MAÏ	11:40 PILATES EUGENIE	12:00 ESTIRAMIENTOS EUGENIE	—	—
—	13:40 PILATES EUGENIE	—	—	—	—	—
—	18:15 YOGA PRENATAL DELPHINE	17:30 YOGA MAÏ	—	—	—	—
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 MAÏ	—	—	—	—

INFORMACIÓN CON LAS PROFESORAS

Clases abiertas a los socios del VITC — Cuota Tennis + Bienestar o Cuota Bienestar

YOGA · YOGA PERINATAL · GIMNASIA Delphine 06 74 91 56 25	PILATES · GIMNASIA 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