

SPIRIT OF FITNESS - BIEN ÊTRE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

Matin



BODYBALANCE

9H30 10H30



BODYBALANCE

10H00 11H00

Midi



SOPHROLOGIE

12H20 13H05

En quelques mots :

DO-In

Yoga énergétique
Automassage
Etirements

SOPHROLOGIE

Relaxation
Imagerie mentale
Diminuer les tensions

SHIATSU

Acupression
Bien être pour
votre entourage

BODY BALANCE

Le meilleur du Tai Chi
Yoga et Pilates.
L'équilibre du corps.

Soir



BODYBALANCE

19H15 20H15



DO-IN

18H30 19H30



SHIATSU

19H30 20H30

SOPHROLOGIE

19H30 20H30

www.spiritoffitness.fr - 04 79 75 10 30