

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>KETTLEBELL 25'</b> 8h-8h25	<b>PILATES 55'</b> 7h30-8h25	<b>ÉCOLE DU DOS 55'</b> Stretching 8h30-9h25 +	<b>YIN YOGA 55'</b> 7h30-8h25	<b>ABDOS 55'</b> 8h-8h25
<b>CARDIO BOX 25'</b> 8h30-8h55	<b>YIN YOGA 55'</b> 8h30-9h25	<b>ABDOS 25'</b> 11h-11h25	<b>YOGA ASHTANGA / VINYASA 55'</b> 8h30-9h25	<b>TRX 25'</b> 8h30-8h55
<b>CIRCUIT TRAINING 25'</b> 9h-9h25	<b>REFORMER 55'</b>  12h-12h55 13h-13h55 14h-14h55	<b>CAF 25'</b> 11h30-11h55		<b>CIRCUIT TRAINING 25'</b> 9h-9h25
<b>CAF 25'</b> 9h30-9h55		<b>PILATES 55'</b> débutant 12h-12h55		<b>HIIT 25'</b> 9h30-9h55
<b>ÉCOLE DU DOS 55'</b> Gymnastique 12h-12h55 +		<b>KETTLEBELL 25'</b> 13h-13h25	<b>CIRCUIT TRAINING 55'</b> 12h-12h55	<b>KETTLEBELL 25'</b> 11h-11h25
<b>REFORMER 55'</b>  13h-13h55 14h-14h55  16h15-17h10 17h15-18h10 18h15-19h10 19h15-20h10	<b>KETTLEBELL 25'</b> 17h15-17h40	<b>CARDIO BOX 25'</b> 13h30-13h55		<b>TRX 25'</b> 11h30-11h55
	<b>TRX 25'</b> 17h45-18h10	<b>TRX 25'</b> 17h-17h25	<b>ABDOS 55'</b> 17h-17h25	<b>REFORMER 55'</b>  12h-12h55 13h-13h55 14h-14h55  16h15-17h10 17h15-18h10 18h15-19h10
	<b>HIIT 25'</b> 18h15-18h40	<b>HIIT 25'</b> 17h30-17h55	<b>CAF 25'</b> 17h30-17h55	
	<b>CAF 25'</b> 18h45-19h10	<b>ÉCOLE DU DOS 55'</b> Cardio 18h-18h55 +	<b>PILATES 55'</b> 18h-18h55	
	<b>CIRCUIT TRAINING 55'</b> 19h15-20h10	<b>CIRCUIT TRAINING 55'</b> 19h-19h55	<b>CIRCUIT TRAINING 55'</b> 19h-19h55	

+ Ce cours peut être pris en charge par votre assurance avec une prescription de votre médecin.

# Rencontrez vos instructeurs

---

## MELINDA ERBÜKE

Passionnée par le mouvement depuis toujours, je m'engage pleinement à vous aider à explorer les capacités de votre corps dans mes cours. À travers le Pilates et le yoga, je vous invite à (re)découvrir comment bouger en harmonie avec votre corps plutôt que contre lui. À travers le circuit training nous irons à la rencontre de vos objectifs ensemble !



## STEVEN DALLA VECCHIA

Heyyy moi c'est Steven ! Je suis un Personal Trainer passionné et dévoué à aider mes clients à atteindre leurs objectifs de remise en forme. Mon but est de t'inspirer à adopter un mode de vie sain et équilibré en combinant exercices, nutrition et motivation. Ensemble, nous transformerons la passion en résultats concrets. Chaque séance étant une opportunité d'atteindre de nouveaux sommets et de découvrir le plein potentiel de ton corps. Alors, prêt à changer de vie ?



## LUCIE GROBON

Issue du monde de la gymnastique artistique, j'apprécie particulièrement la fusion d'entraînements axés sur la force et la souplesse. Vous aurez l'occasion de développer ces différentes capacités grâce aux cours de Pilates et de Circuit training. En tant que professionnelle, je vous aide également à retrouver confiance en votre corps dans les cours École du dos et Pilates.



## LÉONIE GUERIN

Depuis huit ans, je me consacre à ma passion pour le sport, en particulier à la musculation, un défi physique et mental constant. Mais ce n'est pas tout, j'adore aussi m'évader lors de longues randonnées, connectée à la nature et je suis également passionnée par la pratique du Pilates, une discipline qui allie renforcement musculaire, souplesse et concentration.

