

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
KETTLEBELL 25' 8h-8h25	PILATES 55' 7h30-8h25	ÉCOLE DU DOS 55' Stretching 8h30-9h25 +	YIN YOGA 55' 7h30-8h25	ABDOS 55' 8h-8h25
CARDIO BOX 25' 8h30-8h55	YIN YOGA 55' 8h30-9h25	ABDOS 25' 11h-11h25	YOGA ASHTANGA / VINYASA 55' 8h30-9h25	TRX 25' 8h30-8h55
CIRCUIT TRAINING 25' 9h-9h25	REFORMER 55' 12h-12h55 13h-13h55 14h-14h55	CAF 25' 11h30-11h55		CIRCUIT TRAINING 25' 9h-9h25
CAF 25' 9h30-9h55		PILATES 55' débutant 12h-12h55		HIIT 25' 9h30-9h55
ÉCOLE DU DOS 55' Gymnastique 12h-12h55 +		KETTLEBELL 25' 13h-13h25	CIRCUIT TRAINING 55' 12h-12h55	KETTLEBELL 25' 11h-11h25
REFORMER 55' 13h-13h55 14h-14h55 16h15-17h10 17h15-18h10 18h15-19h10 19h15-20h10	KETTLEBELL 25' 17h15-17h40	CARDIO BOX 25' 13h30-13h55		TRX 25' 11h30-11h55
	TRX 25' 17h45-18h10	TRX 25' 17h-17h25	ABDOS 55' 17h-17h25	REFORMER 55' 12h-12h55 13h-13h55 14h-14h55 16h15-17h10 17h15-18h10 18h15-19h10
	HIIT 25' 18h15-18h40	HIIT 25' 17h30-17h55	CAF 25' 17h30-17h55	
	CAF 25' 18h45-19h10	ÉCOLE DU DOS 55' Cardio 18h-18h55 +	PILATES 55' 18h-18h55	
	CIRCUIT TRAINING 55' 19h15-20h10	CIRCUIT TRAINING 55' 19h-19h55	CIRCUIT TRAINING 25' 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, connecté à la nature et je suis également passionné par la pratique du Pilates, une discipline qui allie renforcement musculaire, souplesse et concentration.

