



# ALTO Espace santé

Nos prestations en groupe



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi			
8h30	<b>Pilates* au sol</b> Salle I - 10 places Clientèle interne au CIS	<b>Pilates* personnalisé</b> Salle II - 4 places	<b>Jeu et détente</b> Salle I - 10 places Clientèle interne au CIS	<b>Spinning</b> Salle I - 10 places Clientèle interne au CIS	<b>Pilates* au sol</b> Salle I - 10 places	8h30		
9h00						9h00		
9h30	<b>Pilates* au sol</b> Salle I - 10 places Clientèle interne au CIS			<b>Spinning</b> Salle I - 10 places Clientèle interne au CIS		9h30		
10h00			<b>Pilates* personnalisé</b> Salle II - 4 places	<b>Pleine conscience</b> Salle I - 10 places Clientèle interne au CIS + éventuellement clients externes	<b>Pilates* personnalisé</b> Salle II - 4 places	10h00		
10h30		<b>Relaxation</b> Salle I - 10 places Clientèle interne au CIS				10h30		
11h00						11h00		
11h30						11h30		
12h00						12h00		
12h30	<b>Spinning</b> Salle I - 10 places	<b>Yoga relaxation profonde</b> Salle II - 6 places	<b>Pilates* au sol</b> Salle I - 10 places	<b>Renforcement musculaire</b> Salle I - 10 places	<b>Hatha Yoga</b> Salle II - 6 places	<b>Spinning</b> Salle I - 10 places	<b>Pilates* au sol</b> Salle II - 6 places	12h30
13h00							13h00	
13h30	<b>Bien-être et mouvement</b> Salle I - 10 places Clientèle interne au CIS						13h30	
14h00							14h00	
14h30							14h30	
15h00							15h00	
15h30							15h30	
16h00							16h00	
16h30							16h30	
17h00	<b>Pilates* personnalisé</b> Salle II - 4 places						17h00	
17h30							17h30	
18h00					<b>Circuit training</b> Salle I - 10 places		18h00	
18h30	<b>Pilates* au sol</b> Salle I - 10 places	<b>Pilates* personnalisé</b> Salle II - 4 places	<b>Pilates* au sol</b> Salle I - 10 places	<b>Spinning</b> Salle I - 10 places			18h30	
19h00							19h00	
19h30					<b>Hatha Yoga</b> Salle I - 10 places		19h30	
20h00							20h00	
20h30							20h30	

**Nos prestations en individuel (Pilates, coaching sportif privé, psychothérapie et soutien psychologique) sont fixées selon vos disponibilités et celles des intervenant-e-s.**

\* Pour les personnes n'ayant jamais fait de Pilates ou souffrant de problèmes de santé, un bilan est vivement conseillé.  
Prière de prendre contact en nous écrivant à [alto@cisf.ch](mailto:alto@cisf.ch)

