



# ALTO Espace santé

## Nos prestations en groupe



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

**Nos prestations en individuel (bilan Pilates, 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)

