



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	8h30	
9h00						9h00	
9h30	Pilates* au sol Salle I - 10 places Clientèle interne au CIS			Spinning Salle I - 10 places Clientèle interne au CIS	Pilates* personnalisé Salle II - 4 places	9h30	
10h00			Pilates* personnalisé Salle II - 4 places				10h00
10h30					Pleine conscience Salle I - 10 places Clientèle interne	10h30	
11h00						11h00	
11h30						11h30	
12h00						12h00	
12h30	Spinning Salle I - 10 places	Pilates* au sol Salle I - 10 places	Yoga Salle I - 10 places	Spinning Salle I - 10 places	Spinning Salle I - 10 places	Pilates* au sol Salle II - 6 places	12h30
13h00							13h00
13h30	Bien-être et Mouvement Salle I - 10 places Clientèle interne au CIS		Relaxation Salle I - 10 places Clientèle interne au CIS				13h30
14h00							
14h30							14h30
15h00							15h00
15h30							15h30
16h00							16h00
16h30							16h30
17h00	Pilates* personnalisé Salle II - 4 places	Pilates* personnalisé Salle II - 4 places					17h00
17h30							
18h00							18h00
18h30	Pilates* au sol Salle I - 10 places	Pilates* au sol Salle I - 10 places	Spinning Salle I - 10 places	Circuit gainage Salle I - 10 places			18h30
19h00							19h00
19h30				Yoga Salle I - 10 places			19h30
20h00							20h00
20h30							20h30

**Nos prestations en individuel (bilan Pilates, psychothérapie et soutien psychologique)
sont fixées en fonction de l'agenda 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

