

## Planning des cours de la semaine

DURÉE DES COURS: 60 MIN

Sophie Chapatte  
077 421 23 62  
info@sofitsportsante.ch

Jours	Heure	Type de cours	Lieu du cours	Adresse complète
Lundi	08h45	Pilates	Atelier du Yoga	Grand Rue 52, 2054 Chézard St.- Martin
	18h00	Trailfit	RV sur le parc de la piscine	Bois d'Engollon, Engollon
	19h00	Body-Activ	Ancien collège	Route de la Côtière 13, Vilars
Mardi	18h00	Pilates	Collège, salle de gym	Grand Rue 31, 2054 Chézard St.- Martin
	19h15	Body-Activ	Collège, salle de gym	Grand Rue 31, 2054 Chézard St.- Martin
Jeudi	14h00	Pilates	Atelier du Yoga	Grand Rue 31, 2054 Chézard St.- Martin
	19h00	Pilates	Petite salle complexe Savagnier	Rue des Corbes 9, 2065 Savagnier

### Pilates

Renforcement des muscles profonds tout en douceur, cours mixte

### Body-Activ

Danse Cardio 30 min + Renforcement musculaire 30 min, cours complet dédié spécialement pour la femme

### Trailfit

Sport extérieur, entraînement cardio, renforcement, gym douce, au milieu de la forêt et des chants des oiseaux, cours mixte

**Concept unique dans la région**