

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-Fascia	Atelier du Yoga	Grand Rue 52, 2054 Chézard St.- Martin
	18h00	Trailfit	RV sur le parc de la piscine	Bois d'Engollon, Engollon
Mardi	18h00	Pilates-Fascia	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-Fascia	Atelier du Yoga	Grand Rue 52, 2054 Chézard St.- Martin
	19h00	Pilates-Fascia	Petite salle complexe Savagnier	Rue des Corbes 9, 2065 Savagnier
Vendredi	09h00	Pilates-Fascia	Cercle de Soins	Rue Frédéric-Soguel 32, 2053 Cernier

Pilates-Fascia 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