

Planning des cours de la semaine

Sophie Chapatte
077 421 23 62
info@sofitsportsante.ch

Jour	Heure	Type de cours	Lieu du cours	Adresse complète
Lundi	8h45	Pilates-Fascia Souplesse	Atelier du Yoga	Grand Rue 52, 2054 Chézard St.- Martin
	10h00	Pilates Senior	Atelier du Yoga	Grand Rue 52, 2054 Chézard St.- Martin
	18h00	Trailfit	Bois d'Engollon, derrière la piscine	Engollon ou en salle de Vilars en cas de pluie
Mardi	18h00	Pilates renfo avec petit matériel	Collège, Salle de gym	Rue des Corbes 9, 2065 Savagnier
Jeudi	14h00	Pilates Fascia Exercices originels	Atelier du Yoga	Grand Rue 52, 2054 Chézard St.- Martin
	19h00	Pilates Fascia Exercices originels	Collège, Salle de gym	Rue des Corbes 9, 2065 Savagnier
Vendredi	07h30	Pilates spécial dos Messieurs	Collège, Salle de gym	Rue des Corbes 9, 2065 Savagnier
	09h00	Pilates Fascia Souplesse	Collège, Salle de gym	Rue des Corbes 9, 2065 Savagnier

Pilates-Fascia Renforcement des muscles profonds et du dos, travail sur l'élasticité du Fascia, remise en forme