DESTINATION VACANCES ACTIVES

VOTRE CARNET DE VOYAGE SPORTIF

Du 06 juillet au 10 juillet

BOUGEZ • RESPIREZ • VIVEZ • PARTAGEZ

PASSEPORT BIEN-ÊTRE

ÉNERGIE MOTIVATION CONVIVIALITÉ

CHAQUE ESCALE VOUS RAPPROCHE DE VOTRE BIEN-ÊTRE

FAITES DU BIEN À VOTRE CORPS ET À VOTRE ESPRIT

HORAIRE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9 h	**Pilates** Sophie			David **Gym douce énergétique**	
10 h				David **Gym douce énergétique**	
11 h				David **Gym douce énergétique**	
12 h				**12h15 - Pilates** Valérie	
13 h					
14 h			Axel **Abdos De Gasquet**		
15 h			**Pilates** Axel		
16 h		Axel **Gym douce et flexibilité**			
17 h		**Pilates** Axel			
18 h	**Cardio Boxe** Adeline	**Danse Ki'Danza®** Élodie	**Do-In** Cécile	**Marche Active**	**Hatha Yoga** Agathe
19 h	**Hatha Yoga** Agathe	**Danse en ligne** Élodie	**Fit'Dance** Sophie	**2h** Élodie	**Cardio Boxe** Adeline
20 h					

TARIF UNIQUE : 7 € LA SÉANCE

COMPOSEZ VOTRE ITINÉRAIRE BIEN-ÊTRE ET CHOISISSEZ VOS ESCALES SELON VOS ENVIES.

Inscription obligatoire

Infos et réservations :

06.82.21.54.96

eloformeetdetente@eloformeetdetente.com

www.eloformeetdetente.com

DESTINATION VACANCES ACTIVES

VOTRE CARNET DE VOYAGE SPORTIF

Du 13 juillet au 17 juillet

BOUGEZ • RESPIREZ • VIVEZ • PARTAGEZ

PASSEPORT BIEN-ÊTRE

ÉNERGIE MOTIVATION CONVIVIALITÉ

CHAQUE ESCALE VOUS RAPPROCHE DE VOTRE BIEN-ÊTRE

FAITES DU BIEN À VOTRE CORPS ET À VOTRE ESPRIT

HORAIRE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9 h					
10 h			**Circuit Training** Sophie		
11 h			**Yin Yoga** Sophie		
12 h				**12h15 - Pilates** Valérie	
13 h					
14 h			Axel **Abdos De Gasquet**		
15 h			**Pilates** Axel		
16 h					
17 h				Axel **Gym douce et flexibilité**	
18 h	**Cardio Boxe** Adeline		**Marche Active**	**Danse Ki'Danza®** Élodie	**Fit'Cardio** Julien
19 h			**2h**	**Danse en ligne** Élodie	**Cardio Boxe** Adeline
20 h			Élodie		

TARIF UNIQUE :
7 € LA SÉANCE

COMPOSEZ VOTRE ITINÉRAIRE BIEN-ÊTRE
ET CHOISISSEZ VOS ESCALES SELON VOS ENVIES.

Inscription obligatoire

Infos et réservations :
06.82.21.54.96
eloformeetdetente@eloformeetdetente.com
www.eloformeetdetente.com

DESTINATION VACANCES ACTIVES

VOTRE CARNET DE VOYAGE SPORTIF

Du 20 juillet au 24 juillet

HORAIRE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9 h	**Pilates** Sophie				
10 h		**Pilates/Renfo** Cassandra			
11 h					
12 h				**12h15 - Pilates** Valérie	
13 h					
14 h			Axel **Abdos De Gasquet**		
15 h			**Pilates** Axel		
16 h		Axel **Gym douce et flexibilité**			
17 h		**Pilates** Axel		Axel **Gym douce et flexibilité**	
18 h	**Cardio Boxe** Adeline			**Cardio Boxe** Adeline	**Fit'Cardio** Julien
19 h		**Fun Dance** Cassandra	**Fit'Dance** Sophie		
20 h					

PASSEPORT BIEN-ÊTRE

ÉNERGIE MOTIVATION CONVIVIALITÉ

BOUGEZ • RESPIREZ • VIVEZ • PARTAGEZ

CHAQUE ESCALE VOUS RAPPROCHE DE VOTRE BIEN-ÊTRE

FAITES DU BIEN À VOTRE CORPS ET À VOTRE ESPRIT

TARIF UNIQUE :
7 € LA SÉANCE

COMPOSEZ VOTRE ITINÉRAIRE BIEN-ÊTRE
ET CHOISISSEZ VOS ESCALES SELON VOS ENVIES.

Inscription obligatoire

Infos et réservations :
06.82.21.54.96
eloformeetdetente@eloformeetdetente.com
www.eloformeetdetente.com

DESTINATION VACANCES ACTIVES

VOTRE CARNET DE VOYAGE SPORTIF

Du 27 juillet au 31 juillet

BOUGEZ • RESPIREZ • VIVEZ • PARTAGEZ

HORAIRE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9 h				David **Gym douce énergétique**	
10 h		**Pilates/Renfo** Cassandra		David **Gym douce énergétique**	
11 h				David **Gym douce énergétique**	
12 h				**12h15 - Pilates** Valérie	
13 h					
14 h			Axel **Abdos De Gasquet**		
15 h			**Pilates** Axel		
16 h		Axel **Gym douce et flexibilité**			
17 h		**Pilates** Axel		Axel **Abdos De Gasquet**	
18 h	**Cardio Boxe** Adeline				**Fit'Cardio** Julien
19 h		**Fun Dance** Cassandra		**Cardio Boxe** Adeline	
20 h					

PASSEPORT BIEN-ÊTRE

ÉNERGIE MOTIVATION CONVIVIALITÉ

CHAQUE ESCALE VOUS RAPPROCHE DE VOTRE BIEN-ÊTRE

FAITES DU BIEN À VOTRE CORPS ET À VOTRE ESPRIT

TARIF UNIQUE : 7 € LA SÉANCE

COMPOSEZ VOTRE ITINÉRAIRE BIEN-ÊTRE ET CHOISISSEZ VOS ESCALES SELON VOS ENVIES.

Inscription obligatoire

Infos et réservations :
06.82.21.54.96
eloformeetdetente@eloformeetdetente.com
www.eloformeetdetente.com