# DESTINATION VACANCES ACTIVES

## VOTRE CARNET DE VOYAGE SPORTIF

Du 03 août au 07 août

BOUGEZ • RESPIREZ • VIVEZ • PARTAGEZ

| HORAIRE | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|---|---|---|---|---|---|
| 9 h | | | | 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 | | | **Cardio Boxe** Adeline | **Fit'Cardio** Julien |
| 19 h | | | | | |
| 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**

**RDV au skatepark du Parc Léo Lagrange**

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

# DESTINATION VACANCES ACTIVES

## VOTRE CARNET DE VOYAGE SPORTIF

Du 10 août au 14 août

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** Xavier | | | 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 | | | | | |
| 15 h | | | | | |
| 16 h | | | | | |
| 17 h | | | | | |
| 18 h | **Cardio Boxe** Adeline | | | **Cardio Boxe** Adeline | **Fit'Cardio** Julien |
| 19 h | | **Fun Dance** Cassandra | | | |
| 20 h | | | | | |

**TARIF UNIQUE :**
**7 € LA SÉANCE**

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

**Inscription obligatoire**

**RDV au skatepark du Parc Léo Lagrange**

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

# DESTINATION VACANCES ACTIVES

## VOTRE CARNET DE VOYAGE SPORTIF

Du 17 août au 21 août

BOUGEZ • RESPIREZ • VIVEZ • PARTAGEZ

| HORAIRE | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|---|---|---|---|---|---|
| 9 h | **Pilates**<br>Sophie | | | David **Gym douce énergétique** | **Pilates**<br>Xavier |
| 10 h | | **Pilates/Renfo**<br>Cassandra | | David **Gym douce énergétique** | |
| 11 h | | | **Yin Yoga**<br>Sophie | David **Gym douce énergétique** | |
| 12 h | | | | **12h15 - Pilates**<br>Valérie | |
| 13 h | | | | | |
| 14 h | | | | **Marche Nordique**<br>Emma | |
| 15 h | | | | | |
| 16 h | | | | | |
| 17 h | **Gym spéciale dos**<br>Emma | | | Axel **Abdos De Gasquet** | |
| 18 h | **Renfo**<br>Emma | **Danse Ki'Danza®**<br>Élodie | | **Marche Active** | **Fit'Cardio**<br>Julien |
| 19 h | | **Danse en ligne**<br>Élodie | **Fit'Dance**<br>Sophie | **2h** | |
| 20 h | | | | Élodie | |

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**

**RDV au skatepark du Parc Léo Lagrange**

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

# DESTINATION VACANCES ACTIVES

## VOTRE CARNET DE VOYAGE SPORTIF

Du 24 août au 28 août

BOUGEZ • RESPIREZ • VIVEZ • PARTAGEZ

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

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**

**RDV au skatepark du Parc Léo Lagrange**

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