



neovibes

*Cours individuels
& Ateliers sur RV*

PLANNING

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

9h00

9h30

10h30

12h30

14h30

17h30

18h30

19h15

Corps
Mobile

**ÉQUILIBRE
POSTURAL**

Corps
Apaisé

MLC©¹

Corps
Fort

**TONUS ET
GAINAGE**

13h45/14h15 Permanence renseignements

13h45/14h15 Permanence renseignements

**MOBILITE
DANSE FLOW**

Corps
Fort

**TONUS ET
GAINAGE**

Programme spécifique

Corps
Apaisé

MLC©¹

Corps
Fort

**TONUS ET
GAINAGE**

la Méthode Pilates - Méthode APOR De Gasquet - Périnée - MLC©

