

bien-être & cie

cours de yoga, barre au sol, pilates ...

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
matinée	10h30 pilates	10h30 yoga	10h30 pilates	10h pilates	9h pilates	11h15 pilates
déjeuner		13h pilates			12h15 pilates	
soirée	18h30 pilates	19h pilates/yoga & accessoires	19h15 yoga	19h pilates		
soirée			20h30 barre au sol			

- Pour chaque cours, un mail « invitation » vous est envoyé avec un lien à cliquer. Tous les cours durent 1h.
- Nous précisons pour chaque cours le matériel à avoir à vos côtés si besoin (petit ballon mou, coussin, élastique...) Toutefois, si vous n'avez pas le matériel, les exercices peuvent être suivis sans problème et sont adaptés.
- L'accès à ces cours en direct est réservé uniquement aux abonnés. Nous vous remercions de ne pas transmettre les liens permettant de se connecter aux cours à des personnes non abonnées aux cours.
- Le pratiquant certifié sur l'honneur qu'aucune contre-indication médicale ne lui a été transmise pour la pratique du Yoga, du Pilates et de la Barre au sol.
- Notre espace de Yoga, Pilates et Barre au sol propose les cours en ligne avec la même exigence de qualité et d'explication que les cours en salle. Nos professeures, expérimentées et à votre écoute, vous apporteront tous les conseils nécessaires à la bonne pratique de votre activité.

Bienvenue... Vous êtes dans un cours de « Bien-être & cie »...