

SPORT & BIEN-ÊTRE

SAMEDI

9 h 30

Renforcement musculaire

CMJ - PRESCRI-BOUGE

10 h

Santé, Prévoyance, Accidents de la vie

C2B Assurances

10 h 15

Initiation KETTLEBELL

Kevin BAYARD et Alexis GAILLAT

11 h

Pilâtes

Svetlana MOROZOVA

11 h 30

11h45 Activité ludique

CMJ - PRESCRI-BOUGE

14 h

Cuisses / Abdos / Fessiers

Florent GRONDIN

14 h 45

Renforcement musculaire

CMJ - PRESCRI-BOUGE

15 h 30

Yoga parent / enfant

Élodie DECAUP

16 h

Activité ludique

CMJ - PRESCRI-BOUGE

16 h 30

Coaching remise en forme

Lydie GAOUGAOU

17 h

Vinyasa Yoga

Marlène BEJZYK

17 h 15

Les bienfaits de l'oxygénation cellulaire

Nathalie DAUBIGNARD

17 h 30

Yoga du dos

Wendy DEGRYSE et Élodie DECAUP

DIMANCHE

9 h 30

Médiation avec les lunettes de lumino-relaxothérapie

Nathalie DAUBIGNARD

10 h 15

Hatha Yoga

Wendy DEGRYSE

10 h 30

Découverte de la naturopathie

Maëva MAZIN

11 h

Cours de Bodyart®

Brigitte MAZERON

11 h 30

Conseils diététiques spécifiques été

Estelle COLLOT

14 h

Turbo-sieste avec les lunettes de lumino-relaxothérapie

Nathalie DAUBIGNARD

14 h 45

Yog'hypnose

Wendy DEGRYSE et Véronique MEUNIER

15 h 15

La différence entre hypnose thérapeutique et hypnose de spectacle

Véronique MEUNIER

15h30

Cardio

Florent GRONDIN

16 h 15

Initiation KETTLEBELL

Kevin BAYARD et Alexis GAILLAT

16h30

Rééquilibrage alimentaire : ces petites astuces qui auront de grandes incidences

Benjamin HORESNYI

17 h

Coaching remise en forme

Lydie GAOUGAOU

17 h 30

Santé, Prévoyance, Accidents de la vie

C2B Assurances