

# Planning des cours de sport



Tous les cours de sport se donnent dans notre **Centre de Dion**

4, Boulevard du Centenaire  
1325 Dion-Valmont

**Small Group Training**  
**Nicolas Tilman**  
0473 20 57 93  
nicolas.tilman@gmail.com

**Yoga**  
**Sophie Mathieu**  
0484 96 95 72  
sophie.youga@gmail.com

**Pilates**  
**Hélène Scholer**  
0496 71 07 17  
helene@ekilia.be

Cours	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>Small Group Training Nicolas</b>	17h30 - 18h30 18h35 - 19h35 19h45 - 21h15		19h - 20h 20h15 - 21h15			10h - 11h 11h15 - 12h15
<b>Yoga Flow Dynamique Sophie</b>		17h - 18h		19h - 20h 20h15 - 21h15		
<b>Yoga doux Sophie</b>		18h15 - 19h15				
<b>Pilates Hélène</b>			17h45 - 18h45		9h30 - 10h30 12h - 13h	
<b>Pilates doux Hélène</b>					10h45 - 11h45	