

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
Small Group Training Nicolas	17h30 - 18h30 18h35 - 19h35 19h45 - 21h15		17h45 - 18h45 19h - 20h 20h15 - 21h15			10h - 11h 11h15 - 12h15
Yoga Flow Dynamique Sophie		17h - 18h		19h - 20h 20h15 - 21h15		
Yoga doux Sophie		18h15 - 19h15				
Pilates Hélène		12h15 - 13h15		17h30 - 18h30	9h30 - 10h30 12h - 13h	
Pilates doux & Spécial Ostéoporose Hélène		10h45 - 11h45			10h45 - 11h45	