

Saison 2021-2022 :

Cours de Pilates, gym douce hypopressive De Gasquet et Vinyasa Yoga

(cours sur tapis avec matériel varié: élastiques, petites balles et gros ballon, cercles, rouleaux, poids etc.....)

ATELIER DE YOGA : DIMANCHE 6 février 2022 de 10h à 12h à Mont-Saint-Guibert (centre sportif J. Moisse)

POUR TOUS LES COURS : venir en tenue confortable, apporter son tapis, son CST & son masque cf. règles sanitaires

LLN Infos asbl.enchemin@gmail.com	LUNDI : 2 ^{ème} semestre à partir du 30/1/21 17h30 : Pilates intermédiaire 18h30 : Pilates/De Gasquet open level 19h30 : Vinyasa Yoga	Salle Hepsilon 2 rue des poètes (Quartier Bruyères)
--	---	--

MSG asbl.enchemin@gmail.com	VENDREDI 9h : Pilates open level	Centre Sportif J. Moisse 27a rue des Hayeffes
---------------------------------------	---	---

LA HULPE asbl.enchemin@gmail.com	LUNDI : 9h : Pilates open level JEUDI : 9h30 : Gym douce Pilates/De gasquet 19h : Pilates débutant	Oxyzen inspiration Avenue Reine Astrid 55
--	---	---

BRAINE-L'ALLEUD Infos : 0479 23 36 23 zabus.nathalie@gmail.com	MARDI : 17h : Pilates débutants 18h : Pilates open level 19h : Ab-dos hypopressif De Gasquet 20h : Pilates/Yoga fusion avancés	Espace Ici&Maintenant 187-189 rue Jean-Volders
---	---	--

IXELLES Infos : 0479 23 36 23 zabus.nathalie@gmail.com	LUNDI : 11h : Pilates open level JEUDI : 11h30 : Pilates open level	Yogaloft Rue Fernand Neuray 14b
---	--	---

Inscriptions : Nathalie 0479 23 36 23 zabus.nathalie@gmail.com