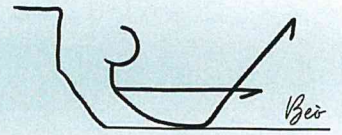


# Cours de Sport

avec BEÒ COACHING



Salle de l'Arclusaz, La Chavanne

## LUNDI

12H15-13H

Pilates Power

13H10-13H45

HIIT

## MERCREDI

09H15-10H

Pilates Fondations

10H15-11H

Pilates Maman et Bébé

Bébé entre 0 et 9 mois

11H10-11H55

Pilates Femmes Enceintes

ce cours commencera AVRIL 2026

## Inscription



- 1 Contactez: [hannah73wade@gmail.com](mailto:hannah73wade@gmail.com) pour réserver une séance ou pour avoir des informations, ou écrivez nous sur instagram!
- 2 Compléter un formulaire de santé.
- 3 Payer via lien PayAsso ou en espèces avant votre séance.
- 4 Rendez-vous à la salle de l'Arclusaz 10 minutes avant la séance. Chassures d'intérieure obligatoire pour le HIIT. Tapis nécessaire pour le Pilates.