

# Swiss Pilates & Yoga

FIT FOR LIFE



Abonnement  
**99** frs  
*illimité*  
La première semaine

[www.swisspilatesandyoga.com](http://www.swisspilatesandyoga.com)



Swiss Pilates & Yoga | Rue de l'est 4 / Rue Adrien Lachenal 24  
1207 Genève | ☎ 079 602 08 56 | ✉ [info@swisspilatesandyoga.com](mailto:info@swisspilatesandyoga.com)

# Horaires cours collectifs

## LUNDI

..... Salle 1

- 10h00 - Pilates tous niveaux
- 12h30 - Pilates intermédiaire

..... Salle 2

- 12h30 - Initiation au Vinyasa Yoga
- 18h00 - Yoga prénatal
- 19h00 - Yoga dos

## MARDI

..... Salle 1

- 12h30 - Pilates débutant

..... Salle 2

- 12h30 - Vinyasa Yoga niveau 2
- 17h15 - Yoga enfants (10-15 ans) \*
- 19h00 - Méditation & Yoga

## MERCREDI

..... Salle 1

- 10h00 - Pilates débutant
- 19h00 - Pilates intermédiaire

..... Salle 2

- 12h30 - Vinyasa Yoga niveau 2
- 19h00 - Vinyasa Yoga niveau 1

## JEUDI

..... Salle 1

- 12h30 - Pilates débutant
- 17h15 - Yoga enfants (10-15 ans) \*
- 19h00 - Pilates débutant

..... Salle 2

- 10h00 - Yoga/Yoga Wall
- 12h30 - Vinyasa Yoga niveau 2
- 16h30 - Yoga enfants (6-10 ans) \*

..... Studio rue de l'Est

- 12h30 - Yoga Prénatal

## VENDREDI

..... Salle 1

- 12h30 - Pilates avancé

..... Salle 2

- 12h30 - Vinyasa Yoga niveau 1

## SAMEDI

- 11h00 - Pilates intermédiaire

## DIMANCHE

- 11h00 - Vinyasa Yoga - tous niveaux

**Attention :** les cours avec astérisque \* sont sur inscription préalable.

Les cours collectifs ont lieu au studio Rue Adrien Lachenal 24 1207 Genève