



# ió

sport • bien-être

faites du bien  
à votre corps  
il vous le rendra !

## FÉV23 sessions

			durée
<b>lundi</b>			
11:30	<b>pilates basic</b>	§	45'
12:15	<b>ió_cycle</b>	§	45'
12:15	<b>barre au sol</b>		60'
12:30	<b>vinayasa flow</b>		60'
18:15	<b>training suspensión</b>	§	45'
18:15	<b>pilates circuit</b>		45'
19:15	<b>stretch &amp; balance</b>	§	60'
19:15	<b>ió_cycle</b>	§	45'
19:15	<b>yoga vinyasa*</b>		90'
<b>mardi</b>			
11:30	<b>yoga hatha flow</b>		60'
12:15	<b>barre &amp; more !</b>		60'
12:15	<b>ió_cycle</b>	§	45'
13:15	<b>training full body</b>	§	45'
18:00	<b>yoga &amp; pilates Garuda®</b>		60'
18:15	<b>ió_ballet</b>		60'
18:15	<b>ió_cycle</b>	§	45'
19:00	<b>yoga cloud (initiation)</b>		60'
19:15	<b>let's fit !</b>	§	45'
<b>mercredi</b>			
11:30	<b>stretch pur</b>	§	45'
12:15	<b>training pur abs</b>	§	30'
12:15	<b>ió_cycle</b>	§	45'
12:30	<b>pilates répertoire</b>		60'
12:45	<b>training hitt</b>	§	30'
18:15	<b>bungee*</b>	§	60'
18:15	<b>ió_cycle</b>	§	45'
18:15	<b>barre au sol</b>		60'
19:30	<b>fitball</b>		45'
19:30	<b>ió_cycle</b>	§	45'
19:30	<b>yoga vinyasa</b>		60'
<b>jeudi</b>			
9:30	<b>pilates &amp; stretch</b>		60'
12:15	<b>ió_cycle</b>	§	45'
12:15	<b>barre &amp; more !</b>		60'
12:15	<b>pilates add'on</b>		45'
13:15	<b>let's fit !</b>	§	45'
18:00	<b>yoga cloud (niveau 1)</b>		60'
18:15	<b>barre &amp; more !</b>		60'
18:15	<b>ió_cycle</b>	§	45'
19:00	<b>yoga &amp; pilates Garuda®</b>		60'
19:15	<b>shadow boxing</b>	§	60'
20:00	<b>yoga cloud restorative</b>		60'
<b>vendredi</b>			
11:30	<b>pilates &amp; toyboard</b>		45'
12:15	<b>training suspensión</b>	§	45'
12:30	<b>pilates flow</b>		45'
18:00	<b>let's dance</b>		75'
18:15	<b>ió_cycle</b>	§	45'
18:15	<b>yoga vinyasa</b>		60'
19:15	<b>animal flow</b>		60'
19:15	<b>yoga yin</b>		60'
<b>samedi</b>			
9:15	<b>pilates basic</b>	§	45'
9:15	<b>bungee danse*</b>	§	60'
10:00	<b>classical barre</b>		60'
10:00	<b>ió_cycle</b>		45'
10:15	<b>yoga cloud (initiation)</b>		60'
11:15	<b>training suspension</b>	§	45'
11:30	<b>yoga vinyasa*</b>		90'
12:00	<b>conga fitness</b>	§	45'
<b>dimanche</b>			
10:00	<b>training sunday</b>	§	45'
11:00	<b>stretch dynamic</b>	§	45'
18:30	<b>yoga sunday</b>		60'

### APPLI GRATUITE "JE SUIS IO"

Consultez le planning en temps réel, sur votre smartphone, réservez, annulez, tout est pensé pour vous faciliter la vie ;-)

§ cours accessibles avec le pass'sport

\* 1,5 session

## Pilates sur machines

en TRIÓ (1h, tarif : 2 sessions)

Lundi > 12:30 / 13:30 / 18:15 / 19:30

Mardi > 11:30 / 12:30 / 17:30 / 18:30

Mercredi > 14:00

Jeudi > 11:00 / 18:15 / 19:30

Vendredi > 9:30 / 12:30

→ tous les horaires ne sont pas indiqués ici !  
Suivez la programmation en TEMPS RÉEL sur  
L'APPLI + détails sur [www.jesuisio.com](http://www.jesuisio.com)