



ROUTINE DE RENTRÉE



SE FAIRE PASSER EN PRIORITÉ
TOUS LES JOURS



LIBÉRER SON MENTAL
À VOLONTÉ



VARIER LES ACTIVITÉS
RENOUVELABLE

VARIE LES ACTIVITÉS
SELON TES ENVIES !
SPORT, DANSE,
BIEN-ÊTRE, CRÉATIVITÉ

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8H	Hatha Yoga		Pilates	Circuit-training	Running	
9H	Yoga Prénatal	Yoga Vinyasa	Fit Kids 5-12 ans			Fitness Kids-Friendly
10H			Créa Family dès 3 ans*		Yoga Vinyasa	Circuit-training
			Afro Dance Family dès 3 ans*			
			Créa Kids 5-12 ans*			
			Afro Dance Kids 5-12 ans*			
11H						
11H30		90's Dance Party				
12H30	Fit Dance	House Dance	Handstand	Yoga Vinyasa	Circuit-training	
14H30		Fitness Adapté				
15H30			Family Fit 5-12 ans			
16H30			Yoga Kids 3-6 ans			
17H30	Préparation Mentale*	Circuit-training	Danse Intuitive			
			Pause Dessin*			
18H30	Impro Corps & Voix	Yin Yoga	Voyage sonore*	Maculelé	Dancehall	
		HypnoTwist*				
19H30	Yoga Vinyasa	Pause Ecriture*		Pilates	Afro Dance	
20H30	& Bain Sonore	Street Dance				

ADULTES . DUO ADULTE/ENFANTS . ENFANTS

LE TWIST
SOLIDAIRE
ANTI-GASPI
Les cours manqués ne
sont pas perdus ! Ils
sont crédités pour des
personnes isolées

*Cours alternés 1 semaine sur 2

REJOINS LE CLUB !

RÉSERVATIONS
OUVERTES

www.lemontwist.club

92 rue ducau . Bordeaux chartrons

CONSULTATIONS & SOINS

PSYCHOLOGIE . HYPNOTHÉRAPIE .
COACHING OSTÉOPATHIE . PRÉPARATION
MENTALE . KINÉSIOLOGIE GESTALT
THÉRAPIE . PSYCHOGÉNÉALOGIE .
NUMÉROLOGIE . MASSAGES AUX BOLS . ETC.

