

LE SPA

VERCHANT



Athlète de haut niveau en Taekwondo et arts martiaux acrobatique.

Préparateur physique et coach personnel depuis 15 ans, Mickaël sera ravi de vous accompagner dans votre pratique sportive pour atteindre vos objectifs.

Mickaël



D'abord initiée à l'Ashtanga, elle apprend la précision, l'engagement, la rigueur. Elle développe sa pratique et se nourrit de divers enseignements.

Ses cours sont accessibles à tous, pour tous les corps, dans le respect de l'anatomie de chacun

Aurélie



Coach sportif de remise en forme et instructeur en méthode True et Stott Pilates.

Avec la condition physique et l'équilibre postural, il aide les gens à gagner en énergie et optimiser leur niveau de santé.

Jannick



La découverte du yoga changea véritablement sa vision sur son corps. Formé d'abord au Vinyasa puis en Yin, Hatha et Ashtanga.

Aujourd'hui, c'est à travers ses cours qu'il partage ses précieux enseignements qui lui ont été transmis par les meilleurs.

Emmanuel

LUNDI

12H30

Cuisses Abdos Fessiers

Mickaël

18H30

Pilates

Jannick

MARDI

12H30

Yoga

Auréli

18H30

Hiit training

Mickaël

MERCREDI

12H30

Full body training

Mickaël

18H30

Pilates

Jannick

JEUDI

12H30

Yoga

Emmanuel

18H30

Boxing Burning

Mickaël

VENDREDI

12H30

Cuisses Abdos Fessiers

Mickaël

17h00

Yoga

Emmanuel