



PLANNING 2026-2027

BIEN-ÊTRE AU FÉMININ

Club de Sport Cinquième Art



PARC DES SPORTS DE VANDŒUVRE – SALLE DE DANSE



06 03 35 38 94



hayadance.elmans@outlook.com

LUNDI



PILATES

09h30 - 10h30



STRETCHING

12h10 - 13h00



ELMANS N'RGIE

19h00-20h00

MARDI



HAYADANCE

19h00 - 20h00

JEUDI



ELMANS N'RGIE

14h00-15h00



ELMANS

Drainant &
Restructurant

15h00 - 16h00



YOGA

17h30 - 18h30



PILATES TONIC

18h30 -19h30

VENDREDI



PILATES

10h00 - 11h00



DANSE CHOREGRAPHY

à la carte

17h30 - 18h30

SAMEDI



PILATES*

à la carte

10h00 - 11h00



**STRETCHING
& ELMANS**

Drainant &
Restructurant

11h00 - 12h00



LES DATES DES SÉANCES À LA CARTE

sont indiquées dans le calendrier, rubrique "Infos".



DISCIPLINES
BREVETÉES



RESPIRATION
PROFONDE



DRAINAGE
NATUREL



TONICITÉ
& ÉNERGIE



BIEN-ÊTRE
GLOBAL



Respire. Libère. Transforme.

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ ELMANS

