



PLANNING

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9H30 > 10H30 CARDIO RENFO	9H15 > 10H15  POSTURAL BALL	10H > 10H30 CARDIO BOXE	9H45 > 10H45 GYM ADAPTÉE	
10H30 > 11H STRETCHING	10H15 > 11H PILATES	10H30 > 11H RENFO PETIT MAT.		
	11H > 12H15 YOGA	11H > 11H30 STRETCHING		
	12H30 > 13H30 CARDIO RENFO		12H30 > 13H30 PILATES	12H30 > 13H15 BIKE
14H30 > 15H30 GYM ADAPTÉE	18H15 > 19H15 PILATES	17H30 > 18H30 PILATES	18H > 19H RENFO PETIT MAT.	17H15 > 18H  POSTURAL BALL
18H15 > 18H45 CARDIO BOXE	18H30 > 19H15 BIKE	18H30 > 19H30 YOGA	19H > 19H45 BIKE	18H > 18H45 PILATES
18H45 > 19H30 CIRCUIT TRAINING	19H15 > 20H15 PILATES	19H30 > 20H15 STEP LIA	NEW 19H45 > 20H30 E' DANSE	18H45 > 19H15 CARDIO RENFO
19H30 > 20H15 BIKE	20H15 > 20H45 MÉDITATION	19H30 > 20H15 BIKE		19H15 > 19H45 STRETCHING

SÉANCES PETITS GROUPES

Sophrologie > Lundi 11H-12H - Mercredi 18H15-19H30

Qi gong > Lundi 9H45-11H // 19H30-20H45 - Samedi 9H30-10H45

Tai Chi > Mercredi 17H-18H15

Ateliers de stimulation cognitive > Jeudi 11H-12H

Tarifs à la séance et avantage adhérent Salvéo

PLUS DE SERVICES SALVÉO



> Réservations
bike et balnéo en ligne

Pour cela, vous devez télécharger l'application **HEITZ FIT 3.0**

1 Télécharger l'application sur votre smartphone

2 Laissez-vous guider !

3 Code centre 4151

4 Saisissez ensuite votre adresse mail avec le code de réservation SALVEO



> Parrainez vos amis
grâce au coupon parrainage

Un cadeau pour vous et votre filleul !



> Manger
sur place

Réservez vos repas frais à déguster sur place ou à emporter

> Commandez 48h avant



> Producteurs
Salvéo

Composez vos paniers de produits frais et locaux grâce au lien **cogette.net** sur notre site

www.salveo-forme-detente.fr

> À retirer chez Salvéo

Prenez soin de vous et de vos proches avec Salvéo

- Privatisation de l'espace Balnéo (à partir de 30 min 8 personnes max.)
- Massages bien-être (découvrez nos prestations sur notre site)
- Coaching sport santé : prise en charge individuelle et adaptée

Pour tous renseignements sur nos prestations et tarifs, n'hésitez pas à nous contacter

Redécouvrez l'ensemble de nos prestations grâce à notre nouveau site

www.salveo-forme-detente.fr