



BE FIT AIX LES BAINS RIVIERA DES ALPES 2018

Programme du samedi 9 juin

	ESPACE FITNESS		ESPACE YOGA		ESPACE ZEN		DEMONSTRATIONS GRATUITES	TRAILS		COURSES ENFANTS	PADDLE	YOGA PADDLE	VELO ELLIPTIQUE	MARCHE NORDIQUE
	Intervenant	Intitulé	Intervenant	Intitulé	Intervenant	Intitulé	Podium central	16km	36km		CNVA			
8:30														
8:45														
9:00														
9:15					Claudia VIBERT	Méditation						Lilian DUREY Yoga Paddle		
9:30														
9:45														
10:00	Lucile WOODWARD	Ventre plat	Mika DE BRITO	Yoga Vinyasa	Nelly ROBERT	Qi gong	CROSSFIT ELEPHAS Séance crossfit				Session 10h00			
10:15														
10:30														
10:45														
11:00														
11:15					Marcel QUAY CENDRE	Qi gong	Mika DE BRITO Découverte Du yoga				Session 11h00		Session 11h00	Session 11h00
11:30	Lucile WOODWARD	Anti mal de dos	Salomé CADOUX	Initiation au Yoga Iyengar										
11:45										Courses enfants				
12:00														
12:15										Départ navette				
12:30	INAUGURATION													
12:45														
13:00														
13:15					Claudia VIBERT	Méditation								
13:30														
13:45														
14:00	Lilian DUREY	Cours Yoga Prânâvâma et relaxation guidée	Mika DE BRITO	Yoga dynamique	Nelly ROBERT	Qi gong	Lucile WOODWARD Fitness studio							
14:15														
14:30														
14:45														
15:00														
15:15	CROSSFIT ELEPHAS	Crossfit 7-12 ans	Mika DE BRITO	Yoga en famille	Marcel QUAY CENDRE	Qi gong	Julie DUMOULIN Pilate	Départ 15km			Session 15h00			
15:30														
15:45														
16:00														
16:15	CROSSFIT ELEPHAS	Crossfit	Erik DOMI	Cross training	Nelly ROBERT	Qi gong	Lilian DUREY Yoga pour les sportifs	Arrivées			Session 16h00			
16:30														
16:45														
17:00														
17:15	CROSSFIT ELEPHAS	Crossfit	Julie DUMOULIN	Pilates	Marcel QUAY CENDRE	Qi gong	Erik DOMI Cross training	Remise des prix						
17:30														
17:45														
18:00														
	SOIREE FESTIVE													

★ Cliquez sur les liens pour réserver



BE FIT AIX LES BAINS RIVIERA DES ALPES 2018

Programme du dimanche 10 juin

	ESPACE FITNESS		ESPACE YOGA		ESPACE ZEN		DEMONSTRATIONS GRATUITES	RUNNING	PADDLE	YOGA PADDLE	VELO ELLIPTIQUE	MARCHE NORDIQUE
	Intervenant	Intitulé	Intervenant	Intitulé	Intervenant	Intitulé	Podium central	10km	CNVA			
8:00							Lilian DUREY Echauffement coureurs					
8:15												
8:30												
8:45								Départ navette				
9:00												
9:15										Lilian DUREY Yoga Paddle		Session 10h00
9:30								Départ				
9:45												
10:00		Cours Yoga										
10:15	Fiona Kerr Allan Bouvet	Respirations & relaxation	Annick LILA	Ashtanga yoga (débutants)	Marcel QUAY CENDRE	Qi gong				Session 10h00		Session 11h00
10:30								Arrivées				
10:45												
11:00							Erik DOMI Cross training					
11:15	Emi FIT	Elastiband Bas de corps	Solange DA SILVA	Yoga en famille	Yves ROBERT	Taïchi-Chuan				Session 11h00		
11:30								Remise des prix				
11:45												
12:00												
12:15	CROSSFIT ELEPHAS	Crossfit 7-12 ans										
12:30												
12:45												
13:00												
13:15							Emi FIT Elastiband					
13:30												
13:45												
14:00							Julie DUMOULIN Pilates					
14:15	CROSSFIT ELEPHAS	Crossfit	Solange DA SILVA	Yoga en famille	Marcel QUAY CENDRE	Qi gong						
14:30												
14:45												
15:00												
15:15	Erik DOMI	Cross training										
15:30										Session 15h00		Session 15h00
15:45												
16:00												
16:15	CROSSFIT ELEPHAS	Crossfit	Julie DUMOULIN	Pilates	Marcel QUAY CENDRE	Qi gong				Session 16h00		
16:30												
16:45												
17:00												
17:15	Emi FIT	Elastiband Haut de corps										
17:30												
17:45												
18:00												

★ Cliquez sur les liens pour réserver