

Le Rooftop

- **FIT'Paddle, PLAGE DU ROOFTOP Embrun, PLAN D'EAU:**

La bonne idée Bien-Être! Enchaînements et combinaisons de mouvements inspirés des techniques de Fitness et de Yoga sur Paddle!

15€/Adhérents - 20€/Extérieurs.

- Lundis & Mercredis & samedis de 8H45 à 10H
- Mardis & Jeudis de 18H45 à 20H
- Créneaux supplémentaires à la demande, dès 3 personnes.

- **Bien-être - Remise en Forme, Terrasse du ROOFTOP Embrun:**

Explorer différents styles de Yoga et le Yogalates, avec une vue panoramique sur toute la vallée, pour un moment idyllique.

8€/Adhérents - 12€/Extérieurs.

- Lundis: YIN YOGA -Doux- de 10H30 à 12H
- Mardis: YOGA ASHTANGA VINYASA -Dynamique- de 10H30 à 12H
- Mercredis: YOGA PARENTS-ENFANTS (dès 7 ans) de 10H30 à 12H
- Jeudis: YOGALATES -Mix Yoga & Pilates- de 11H à 12H30
- Vendredi: HATHA YOGA -Traditionnel- 10H30-12H



Gîte Les Pinées

- **Yog'Apéro au Gîte des Pinées, Châteauroux les Alpes:**

A ne ne pas louper! 1H de Yoga dynamique suivi d'un apéro à partager sous la Pinède.

16€ Tarif unique.

- Mercredis de 11H à 12H
- Samedis de 17H à 18H
- Créneaux supplémentaires sur réservation, à partir de 3 personnes.



Altitude Kite

- **YOGA TIME à Altitude Kite, Plage des Eaux Douces, Crots:**

Au bord du lac, laisser vous guider et ressourcer dans un cadre naturel et paisible, puis savourer votre Jus de fruit artisanal.

12€ Tarif unique.

- Dimanches de 9H30 à 10H30
- Créneaux supplémentaires sur réservation, à partir de 3 personnes.



FIT Family Dance Tour!

EN ACCES LIBRES

- 19 JUIN -GAP- Parc GIVAUDAN, de 18H à 20H.
- 25 JUIN -EMBRUN- de 20H30 à 21H30.
- 10 JUILLET -EMBRUN- de 21H30 à 23H.
- 14 JUILLET -LES ORRES- de 18H à 19H.
- 28 JUILLET -GUILLESTRE- de 17H à 18H.
- 8 AOUT - REMOLLON- de 15H à 16H30.