

PROGRAMME ETE 2026

MAI - JUIN - JUILLET - AOUT

PLANNING COURS

POUR QUI ?

Performances
Reprise après blessure
Douleurs persistantes
Perte de poids
Grossesse / post partum

COMMENT ?

Suivi réel
Correction individuelle
Exercice adapté à chacun

RESULTATS VISIBLES

AVEC QUI ?

Naomi Guillaume

Responsable
Sport & Mouvement
Group & Personal Certified
Instructor



Travail du corps avec
précision et attention

LUNDI

09H00 - Pilates Flexibility

Mobilité · Souplesse · Respiration
Intensité : 1/3

18h15 - OxyBurn Cardio Intense

Cardio · Energie · Dépense maximale
Intensité : 3/3

MARDI

18h15 - Pilates Mat Flow

Gainage · Fluidité · Posture
Intensité : 2/3

19h30 - Force & Mobilité

Mobilité · Renfo · Stabilité
Intensité : 2/3

MERCREDI

17H45 - Gym Douce Séniors

Mobilité · Equilibre · Prévention
Intensité : 1/3

19h00 - Full Body

Muscles · Cardio · Intensité
Intensité : 2/3

SAMEDI

09h00 - Pilates Doux

Respiration · Souplesse · Posture
Intensité : 1/3

PRIX A LA CARTE

8 COURS

260 CHF

Cours au choix
Valable 16 semaines
Nominatif

16 COURS

480 CHF

PRIX ABOS

16 COURS

400 CHF

1 cours fixe par
semaine

PREMIUM

ALL INCLUSIVE

600 CHF

32 COURS


539 CHF

1 cours fixe par
semaine
1 cours au choix

PRIX A LA SEANCE : 35 CHF

OXYGEN
MORGINS

 WWW.OXYGENMORGINS.CH

 +41 79 261 23 31

PAR BEAU TEMPS - COURS OUTDOOR SUR TERRASSE