

Les matinées

Bien-être Isola 2000

Vacances de février

Programme
du 11 au 26 février

En salle Mercière
Isola 2000

Informations
et réservations
à l'office de tourisme



Retrouvez le programme sur
www.isola2000.com





Programme des vacances



Samedi 11 février

09h30 - 10h30 : Cardio boxing (15€/pers)

11h00 - 12h00 : Initiation Boxe Thaï (15€/pers)

Dimanche 12 février

09h00 - 10h30 : Yoga Adulte (20€/pers)

11h00 - 12h00 : Atelier beurre de Ghee et ayurveda (15€/pers)

Lundi 13 février

09h00 - 10h00 : Eveil musculaire (15€/pers)

10h00 - 11h00 : Yoga dynamique tonifiant, travail de respiration (15€/pers)

11h00 - 12h00 : Yoga doux (15€/pers)

Mardi 14 février

09h00 - 10h00 : Eveil musculaire (15€/pers)

10h00 - 11h00 : Yoga pour couple «Saint Valentin» (15€/pers)

11h00 - 12h00 : Yoga doux (15€/pers)

Mercredi 15 février

09h00 - 10h00 : Eveil musculaire (15€/pers)

10h00 - 11h00 : Yoga dynamique tonifiant, travail de respiration (15€/pers)

11h00 - 12h00 : Yoga doux (15€/pers)

Jeudi 16 février

09h00 - 10h00 : Eveil musculaire (15€/pers)

10h00 - 11h00 : Yoga dynamique tonifiant, travail de respiration (15€/pers)

11h00 - 12h00 : Yoga doux (15€/pers)

Vendredi 17 février

10h00 - 12h00 : Atelier nathuropathe (15€/pers)



es du 11 au 26 février 2023

Samedi 18 février

09h30 - 10h30 : Cardio boxing (15€/pers)

11h00 - 12h00 : Initiation boxe Thaï (15€/pers)

Dimanche 19 février

09h30 - 11h00 : Yoga et relaxation sonore (15€/pers)

Lundi 20 février

09h30 - 11h00 : Yoga et relaxation sonore (15€/pers)

Mardi 21 février

09h30 - 11h00 : Yoga et relaxation sonore (15€/pers)

Mercredi 22 février

09h30 - 11h00 : Yoga et relaxation sonore (15€/pers)

Jeudi 23 février

09h30 - 11h00 : Yoga et relaxation sonore (15€/pers)

Vendredi 24 février

09h30 - 11h00 : Yoga et relaxation sonore (15€/pers)

Samedi 25 février

09h30 - 11h00 : Yoga et relaxation sonore (15€/pers)

Dimanche 26 février

09h00 - 10h30 : Yoga adulte (20€/pers)

11h00 - 12h00 : Atelier beurre de Ghee et ayurveda (15€/pers)

● Boxe ● Yoga ● Eveil musculaire ● Atelier



Bureau d'information Isola 2000

Ouvert de 9h00 à 19h00.
Tous les jours en saison.

Immeuble Le Pelevos,
06420 Isola 2000

+33 (0)4 93 23 15 15

info.isola@nicecotedazurtourisme.com

www.isola2000.com



Bureau d'information Isola village

Ouvert de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 18h00.
Pendant les vacances scolaires du mercredi au dimanche.
Hors vacances scolaires mercredi, samedi et dimanche.

Rue de Saint-Roch,
06420 Isola

+33 (0)4 22 45 16 45

info.isola@nicecotedazurtourisme.com

www.isola2000.com

Retrouvez le programme sur
www.isola2000.com

