



Le mois pour moi revient pour la 2<sup>ème</sup> édition en **juin 2023**.  
Rendez-vous au parc de verdure pour découvrir des activités bien-être sur des séances de **30 min gratuites** en fin de journée (de 18h à 18h30) en semaine et en matinée le week-end.  
**Au programme** : séance de yoga, méditation, auto-massage, fitness, voyage sonore...

## INFOS & RÉSERVATIONS

04 79 88 09 99 - [www.beflt.fr](http://www.beflt.fr)

AIX LES BAINS  
RIVIERA  
DES ALPES



# Les instants Be Fit.

Aix les Bains Riviera des Alpes

**10** RENDEZ-VOUS !  
DE VOTRE ÉVÈNEMENT  
BIEN-ÊTRE ET FITNESS

Sur réservation : [www.beflt.fr](http://www.beflt.fr)

# LES INSTANTS BE FIT

FITNESS YOGA PRENDRE SOIN PADDLE CUISINE SAINE ZEN

 22 JANVIER

## Yoga Raquette

9h30 & 13h30

 Mont Revard • 25 €

 28 JANVIER

## Yoga Fly Dégustation de thé


10h & 11h15

 WindAlps • 35 €

 1<sup>ER</sup> AVRIL

## Hypno Rando


10h30

 Gorges du Sierroz • 25 €

 10 MAI

## Cuisine saine Tarte aux fraises sans gluten Parents/Enfants


14h

 Château Brachet • 35 €

 22 FÉVRIER

## Cuisine saine Opéra version light

14h

 Château Brachet • 35 €



# Be Fit.


Aix les Bains Riviera des Alpes

Les instants Be Fit sont l'occasion de prendre soin de son corps et de son esprit tout en découvrant des lieux de notre territoire Aix Les Bains Riviera des Alpes.

 10 JUIN

## Reconnexion Nature & Collation

14h

 Forêt de St-Offenge • 25 €

 11 MARS

## Sonothérapie Spa

9h45

 Hôtel Adelpia • 35 €

 25 MARS

## Yoga Raquette

9h30 & 13h30

 Mont Revard • 25 €

 24 JUIN

## Yoga Brunch


11h

 Belvédère Chambotte • 35 €

 1<sup>ER</sup> JUILLET

## Yoga Paddle

9h45 & 11h

 Plan d'eau de Serrières • 25 €