

NESTLE YOGA CLUB PROGRAMME

avril 2026

programme allégé pendant les vacances scolaires

Find Your

BALANCE

LEARN HOW YOGA CAN CHANGE YOUR LIFE

Vevey „En Bergère“ - Salle de YOGA

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
12h15 13h15	HATHA Yoga Viviane Hilkner	VINYASA Yoga Francine Gruener	HATHA Yoga Viviane Hilkner	HATHA YOGA ou Avancé 12h00 - 13h00 Patrick Nolfo	YOGA Avancé ou HATHA Yoga Patrick Nolfo
17h30 18h30	PILATES Avancé Chelo Benites	YOGA Avancé ou HATHA Yoga 18h00 - 19h00 ou 17h30 - 18h30 Patrick Nolfo	PILATES Gaby Grabowska	HATHA YOGA Sandro Jaques 17h45 - 18h45	

YOGA PROGRAMME

avril 2026

La Tour-de-Peilz Entre-Deux-Villes

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
12h00 13h00	HATHA YOGA Patrick Nolfo (salle en bas des escaliers)	PILATES Cristiane Tinguely (Salle en bas des escaliers)	HATHA YOGA Ardiana Nolfo Salle à côté vestiaire hommes	PILATES 12h00 - 12h45 Gaby Grabowska Salle à côté vestiaire Hommes	HATHA YOGA Aurélie Mahé Salle à côté vestiaires hommes
12h15 13h15	VINYASA Yoga Francine Gruner Salle à côté vestiaire hommes	HATHA YOGA Viviane Hilkner Salle à côté vestiaire hommes			
17h30 18h30	HATHA YOGA ou YOGA AVANCE Patrick Nolfo Salle à côté vestiaire hommes	RELAXATION Bols Chantants Odile Beney 21+28.4 / 5 + 19.5 Salle à côté vestiaire hommes	YOGA Avancé ou HATHA Yoga Patrick Nolfo Salle à côté vestiaire hommes	HATHA YOGA 17h15 - 18h00 YOGA Avancé 18h00 - 18h45 Patrick Nolfo Salle à côté vestiaire hommes	

Inscription au club - minimum 3 mois
CHF 65.-/mois (employés Nestlé, conjoints, enfants Nestlé -
14 à 25 ans, retraités Nestlé, ex-employés Nestlé)

CHF 75.-/mois - externes (Contractors) / membres de
votre famille



Contact Anna : anne-marie.affannato@nestle.com
Tél. 021 924 2486 suivez-nous sur
<https://www.asln.ch/> **yoga**



NESTLÉ YOGA CLUB PROGRAMME

avril 2026 - Vevey, NESPRESSO

Les Ateliers - „Premier-étage“, Rue des Deux Gares 6B

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
12h15 13h15	PILATES Mina Colella Les Ateliers	PILATES Chelo Benites Les Ateliers		HATHA YOGA Aurélie Mahé Les Ateliers	

YOGA
cours en ligne

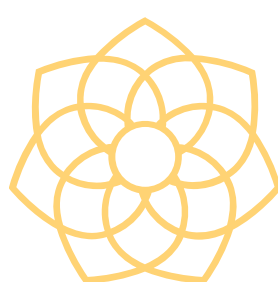
PROGRAMME
„Espace Webex“

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
12h00 13h00		QIGONG / TAI CHI Marie E. Pfiffer			
12h15 13h15					HATHA YOGA Ardiana Nolfo
soir	HATHA YOGA Ardiana Nolfo 18h15 - 19h15		HATHA YOGA Ardiana Nolfo 18h00 - 19h00		

Inscription au club - minimum 3 mois

CHF 65.-/mois (employés Nestlé, conjoints, enfants Nestlé - 14 à 25 ans, retraités Nestlé ex-Employés Nestlé)

CHF 75.-/mois - externes (Contractors) / membres de votre famille



Contact Anna : anne-marie.affannato@nestle.com
Tél. 021 924 2486 suivez-nous sur
<https://www.asln.ch/> **yoga**