

NESTLÉ YOGA CLUB PROGRAMME

décembre 2025 - Vevey, En Bergère

Find Your
BALANCE

LEARN HOW YOGA CAN CHANGE YOUR LIFE



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
12h15 13h15	HATHA Yoga Viviane Hilkner	VINYASA YOGA Francine Gruener	HATHA Yoga Viviane Hilkner	HATHA YOGA Aurélie Mahé 12h15 - 13h00	SCULPT YOGA Mina Colella
17h30 18h30	FUNCTIONAL TRAINING Patrick Nolfo	HATHA YOGA Aurélie Mahé	FUNCTIONAL TRAINING Patrick Nolfo	HATHA YOGA Sandro Jaques 17h45 - 18h45	

YOGA PROGRAMME

décembre 2025

La Tour-de-Peilz Entre-Deux-Villes

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
12h00 13h00		HATHA YOGA TONIC 2.12 - Ardiana Nolfo 9+16.12 - FUNCTIONAL Trng - Patrick Nolfo (Salle en bas des escaliers)	HATHA YOGA Ardiana Nolfo Salle à côté vestiaire hommes	FUNCTIONAL TRAINING Patrick Nolfo Salle à côté vestiaire Hommes	HATHA YOGA Aurélie Mahé Salle en bas des escaliers
12h15 13h15	VINYASA YOGA Francine Gruener Salle à côté vestiaire hommes	HATHA YOGA Viviane Hilkner Salle à côté vestiaire hommes 2.12 - FUNCTIONAL TRNG Patrick Nolfo			
soir	HATHA YOGA de retour en janvier	YIN YOGA 17h30 - 18h30 Kathe Krähenbühl Salle à côté vestiaire hommes		VINYASA YOGA 17h45 - 18h45 Francine Gruener 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)



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



NESTLÉ YOGA CLUB PROGRAMME

décembre 2025 - Vevey, NESPRESSO

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
12h15		PILATES Mina Colella Les Ateliers		HATHA YOGA Viviane Hilkner Les Ateliers	
13h15					

YOGA
cours en ligne

PROGRAMME
„Espace Webex”

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
12h00		QI GONG / TAI CHI Marie E. Pfiffer			
13h00					
12h15					HATHA YOGA Ardiana Nolfo
13h15					
soir	HATHA YOGA Ardiana Nolfo 18h15 - 19h30		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)



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