



Planning 2022/2023



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
09h00/10h00	gym seniors 70 ans+ TREBILLANE			YOGA VINYASA Visio et poly 2	stretching poly 2	pilates+ inter/avancé poly 1	<i>*cardio dance:</i> choregraphies sur musiques modernes et populaires
10h00/11h					GYM poly 2	pilates poly 1	<i>*yoga doux :</i> melange de hata yoga et yin yoga, respiration et meditation
10h15/11h15		Pilates poly 1		Pilates Visio et Poly 1			<i>*yoga vinyasa :</i> enchainement dynamique
11H00/12H						ZUMBA POLY 1	<i>* qi cong:</i> mouvements doux en lien avec les saisons et organes .
12h30/13h30	Pilates visio et poly 1			Pilates inter/avance poly 1	pilates DURANNE		<i>*stretching :</i> etirements musculaires , doux renforcement.
16h a 17h							<i>*GYM:</i> renforcement musculaire plutot tonique .
17h15/18h15					PILATES POLY 2		<i>* total gym :</i> cardio/ renforcement / etirement .tonique +
18h00/19h00	CARDIO DANCE poly 1	YOGA DOUX CLM		PILATES CLM	18h15 TOTAL GYM POLY 2		<i>*Zumba :</i> choregraphies sur musiques latino
18h30			YOGA VINYASA poly 2				<i>* sophrologie</i> seance acces sur la respiration , visualisation positive , doux .
18H45							<i>gym senior :</i> seance de renforcement et etirements avec petit materiel , doux
19h00/20h00		SOPHROLOGIE CLM		QI CONG CLM			<i>Pilates :</i> renforcement des muscles profond
19h30/20h30			YOGA VINYASA poly 2				www.bodyarts.fr

adresse : Poly 1 ou 2 :COSEC av raymond martin 13480 Cabries
CLM: centre loisir maternelle , av raymond martin , 13480
Prepasport : rue docteur aynaud 13100 aix Duranne

**prevoir vos tapis de sol

intervenantes : Audrey pilates , yoga ,Fitness .
cecile en sophrologie et Nadine en qi cong

LIEN COURS VISIO ZOOM : <https://widget.fitogram.pro/body?w=/list-view>