

VACANCES DE FEVRIER DU 11 AU 26 février 2023

- Vendredi 10 février : 17h15 cours avec Vanessa, pas de cours a 18h30 FHIIT

- Samedi 11 février : 9h Sophro avec Cécile / 10h Pilates 11h Zumba avec Vanessa en poly 1.

Pas de cours du 13 au 18 février 2023 *sauf en QI GONG :

QI GONG : mercredi 15 février : 18h30 à 19h30 EN POLY 2.

- Samedi 18 février : **atelier en QI CONG voyage sonore** : de 10h30 à 12h en poly 1
***10€ s'inscrire par mail.**

Puis voir tableau ci joint pour les cours maintenus entre le 20 et 25 février 2023

Body Arts		Planning du 20 au 25 février						Body Arts
	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	* cardio dance : choregraphies sur musiques modernes et populaires	
10h00/11h					GYM poly 2	pilates poly 1	* yoga doux : melange de hata yoga et yin yoga, respiration et meditation	
10h15/11h15		Pilates poly 1		Pilates Visio et Poly 1			* yoga vinyasa : enchainement dynamique	
11H00/12H						ZUMBA POLY 1	* qi cong : mouvements doux en lien avec les saisons et organes	
12h30/13h30				Pilates inter/avance poly 1			* stretching : etirements musculaires , doux renforcement.	
16h a 17h							* GYM : renforcement musculaire plutot tonique .	
17h15/18h15					PILATES POLY 2		* total gym : cardio/ renforcement / etirement .tonique +	
18h00/19h00	CARDIO DANCE poly 1		QI GONG poly 2		18h15 TOTAL GYM POLY 2		* Zumba : choregraphies sur musiques latino	
18h30							* sophrologie : seance acces sur la respiration , visualisation positive , doux .	
18H45							gym senior : seance de renforcement et etirements avec petit materiel , doux	
19h00/20h00			YOGA VINYASA poly 2				Pilates : renforcement des muscles profond	
19h30/20h30							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>