


Planning du 26/02 au 2/03/24					
Lundi 26	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi 2/03
9h à 10h GYM SENIOR 70 ans+ Salle : Trébillane*				9h à 10h GYM/STRETCH Salle : poly 2*	
			9h à 10h GYM SENIOR 70 ans+ Salle : Trébillane*		
10h15 à 11h15 GYM POSTURALE Salle : Trébillane*	10h15 à 11h15 PILATES Salle : Poly 1*		10h30 à 11h30 PILATES Salle : Poly 2*		10h à 11h PILATES Salle : Poly 1*
					11h à 12h ZUMBA Salle : Poly 1*
				17h15 à 18h15 PILATES Salle : Poly 2*	
18h à 19h CARDIO DANCE Salle : Poly 1*	18h à 19h VINYASA DOUX Salle : Cosec*		18h à 19h PILATES Salle : Cosec*	18h15 à 19h15 GYM/STRETCH Salle : poly 2*	
18h30 à 19h30 YOGA HATHA-KUNDALINI Salle : Cosec*		19h à 20h15 YOGA VINYASA Salle : Poly 2*			
	19h à 20h SOPHROLOGIE Salle : Cosec*	19h à 20h SOPHROLOGIE Salle : Cosec*	19h à 20h QI GONG Salle : Cosec*		
					

L'équipe

- Audrey en Pilates, yoga Vinyasa, Fitness
- Cecile en Sophrologie
- Nadine en Qi Gong
- Nathalie en Hatha Yoga et Kundalini yoga

*Adresses des salles

Poly 1 ou 2 : COMPLEXE SPORTIF
av raymond martin
13480 Cabriès

COSEC : salle à l'entree du COSEC,
13480 Cabriès

DURANNE : PREPASORT
rue docteur aynaud 13100 aix Duranne

TREBILLANE
salle bergerie de l'OUSTAU PER TOUTI
8493 avenue René Cassin
13480 Cabriès

www.bodyarts.fr

Descriptifs des activités proposés

Y
O
G
A

YOGA VINYASA : enchainement de postures yoga dynamique
VINYASA doux : enchainement flow et doux
YOGA HATHA - KUNDALINI : postures de yoga et techniques respiratoires. Renfo et étirement.
HATHA YOGA FLOW est à mi-chemin entre le Hatha yoga et Vinyasa yoga

G
Y
M

GYM/STRETCHING : mobilité, renforcement doux et étirements. CIRCL
GYM SÉNIOR : renforcement et étirements avec petit matériel sur chaise.
GYM POSTURALE : renforcement, mobilité.

PILATES : renforcement des muscles profonds/respiration

QI GONG : mouvements doux en lien avec les saisons et organes, l'énergie

SOPHROLOGIE : acces sur la respiration, visualisation positive, petit groupe.

ZUMBA : seance cardio sur rythmes latinos

CARDIO DANCE : seance cardio, choregraphiée, ludique.