

Body Arts



Planning du 29 avril au 4 mai

Body Arts



	Lundi	Mardi	Mercredi 1 mai	Jeudi	Vendredi	Samedi	
09h00/10h00	gym seniors 70 ans+ TREBILLANE				GYM/STRETCH poly 2	pilates+ inter/avancé poly 1	<i>*cardio dance:</i> seance cardio ,choregraphiée , ludique .
10h00/11h				9h GYM SENIORS TREBILLANE		pilates poly 1	<i>VINYASA doux :</i> enchainement flow et doux
10h15/11h15	GYM POSTURALE TREBILLANE	Pilates poly 1		<i>*10H30</i> Pilates Poly 2			<i>yoga Vinyasa :</i> enchainement de postures yoga dynamique
11H00/12H						ZUMBA POLY 1	<i>QI GONG :</i> mouvements doux en lien avec les saisons et organes,l'energie
12h30/13h30	Pilates poly 1			Pilates+ inter/avance poly 1	pilates DURANNE		<i>HATA YOGA/KUNDALINI:</i> postures et techniques respiratoires .
16h a 17h							<i>PILATES :</i> renforcement des muscles profonds/respiration
17h15/18h15					PILATES POLY 2		<i>GYM/STRETCHING :</i> mobilite ,renforcement doux et etirements . CIRCL
18h00/19h00	CARDIO DANCE poly 1	VINYASA DOUX COSEC		PILATES COSEC	*18h15 GYM /STRETCH POLY 2		<i>ZUMBA:</i> seance cardio sur rythmes latinos
18h30							<i>Sophrologie</i> acces sur la respiration , visualisation positive , petit groupe.
18H45							<i>gym senior :</i> renforcement et etirements avec petit materiel sur chaise.
19h00/20h00		SOPHROLOGIE COSEC					<i>GYM POSTURALE:</i> renforcement, mobilité .
19h30/20h30							www.bodyarts.fr

adresse : Poly 1 ou 2 : COMPLEXE SPORTIF av raymond martin 13480 Cabries

COSEC : salle à l'entree du COSEC , 13480

DURANNE : PREPASORT. rue docteur aynaud 13100 aix Duranne

		TREBILLANE : salle bergerie de l'OUSTAU PER TOUTI														
		intervenantes : Audrey en pilates , yoga Vinyasa ,Fitness .														
		Cecile en Sophrologie , Nadine en Qi Gong,Nathalie Hata et Kundalini yoga .														