

Planning BODY ARTS 2024

	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi
	9h à 10h GYM SENIOR 70 ans+ Salle : Trebillane*			9h à 10h HATHA YOGA FLOW Salle : poly 2*	9h à 10h GYM/STRETCH Salle : poly 2*	9h à 10h PILATES + (inter-avancé) Salle : Poly 1*
				9h à 10h GYM SENIOR 70 ans+ Salle : Trebillane*		
	10h15 à 11h15 GYM POSTURALE Salle : Trebillane*	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*
	12h30 à 13h30 PILATES Salle : Poly 1*	12h30 à 13h30 HATHA YOGA POLY 1		12h30 à 13h30 PILATES + (inter-avancé) Salle : Poly 1*	12h30 à 13h30 PILATES Salle : Duranne*	
					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*		18h30 à 19h30 YOGA VINYASA Salle : Poly 2*			
		19h à 20h SOPHROLOGIE Salle : Cosec*		19h à 20h QI GONG Salle : Cosec*		
			19h30 à 20h30 YOGA VINYASA Salle : Poly 2*			

Descriptifs des activités proposés

- Y YOGA VINYASA : renforcement de postures yoga dynamique
- O VINYASA doux : enchaînement flow et doux
- G YOGA HATHA - KUNDALINI : postures de yoga et techniques respiratoires. Renfo et étirement.
- A HATHA YOGA FLOW est à mi-chemin entre le Hatha yoga et Vinyasa yoga

- PILATES : renforcement des muscles profonds/respiration
- QI GONG : mouvements doux en lien avec les saisons et organes, l'énergie
- SOPHROLOGIE : accès sur la respiration, visualisation positive, petit groupe.
- ZUMBA : séance cardio sur rythmes latinos
- CARDIO DANCE : séance cardio, chorégraphie, ludique.

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

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'entrée 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

