


Planning BODY ARTS 24/ 2025					
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h à 10h GYM SENIOR 70 ans+ Salle : Bergerie			9h à 10h GYM SENIOR 70 ans+ Salle : Bergerie	9h à 10h GYM/STRETCH Salle : poly 2*	9h à 10h Pilates Inter++ Salle : Bergerie ***
			9h à 10h HATHA YOGA salle : poly 2	9h à 10h Satyananda Yoga salle ligue	10h à 11h PILATES Salle : Bergerie***
10h15 à 11h15 GYM POSTURALE Salle : Bergerie	10h15 à 11h15 PILATES Salle : Bergerie		10h30 à 11h30 PILATES Salle : Poly 2*		
	12H30 13H30 PILATES/YOGA POLY Durance				11h à 12h ZUMBA Salle : Bergerie***
12h30 à 13H30 PILATES Salle : poly 2	12H30 à 13H30 Satyananda yoga salle : Bergerie		12h30 à 13H30 PILATES + (inter-avancé) Salle : Bergerie	12h30 à 13H30 PILATES Salle : Durance*	
				17H15 à 18H15 PILATES Salle : Poly 2*	
18h30 à 19h30 PILATES Salle : Grange	18h30 à 19h30 flow VINYASA DOUX Salle : Verger	18H30 à 19H30 flow vinyasa yoga salle : poly 2	18h à 19h CARDIO/DANCE Salle : Bergerie	18H15 19H15 GYM/STRETCH. POLY 2	
18h30 à 19h30 YIN YOGA Salle : Ligue	19h à 20H SOPHROLOGIE salle : ligue	19h30 à 20H30 flow vinyasa yoga salle poly 2	18h30 à 19H30 SOPHROLOGIE salle : ligue	18H30 à 19H30 Satyananda Yoga salle ligue	
		18h30h à 19H30 QI GONG Salle : ligue			

L'équipe

- Audrey en Pilates, yoga Vinyasa, Fitness.
- Cecile en Sophrologie
- Nadine en Qi Gong
- Nathalie en Hatha Yoga
- Malika en Yin Yoga
- Stephanie en Satyananda yoga

*Adresses des salles

Poly 2 : COMPLEXE SPORTIF
av raymond martin
13480 Cabries

Ligue : salle à l'entrée du Cosec
av raymond martin 13480 Cabriès

DURANNE : PREPASORT
rue docteur aynaud 13100 aix Durance
POLY : Durance du haut

Bergerie et Grange
salle l'OUSTAU PER TOUTI
8493 avenue René Cassin
13480 Cabriès
*Attention le samedi matins les cours
peuvent etre déplacés de salle ****

Verger:

www.bodyarts.fr

Descriptif des activités proposées

Y O G A

Flow VINYASA : enchaînement de postures : yoga dynamique
Flow VINYASA doux : enchaînement de postures en douceur .flow
SATYANANDA yoga : yoga traditionnel à la portée de tous (postures, techniques respiratoires, relaxation)
HATHA YOGA FLOW est à mi-chemin entre le Hatha yoga et Vinyasa yoga
YIN YOGA : postures au sol, doux, relaxant, équilibrant.

G Y M

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

PILATES : renforcement des muscles profonds/respiration/étirements

PILATES/YOGA : renforcement gainage et étirements

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

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

ZUMBA : cours chorégraphiques dynamique rythme latinos .

CARDIO DANCE : séance choregraphiée, cardio tous style :funk, pop, disco...