

absence audrey du 4 au 10 / et stef du 7 au 22 nov					
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		10h à 11h PILATES Salle : Bergerie***
	10h15 à 11h15 PILATES Salle : Bergerie		10h30 à 11h30 PILATES Salle : Poly 2*		
					11h à 12h LIA Salle : Bergerie***
	12H30 à 13H30 Satsyananda yoga salle : Bergerie		12h30 à 13H30 PILATES + (inter-avancé) Salle : Bergerie	12h30 à 13H30 PILATES Salle : Duranne*	
				17H15 à 18H15 PILATES Salle : Poly 2*	
18h30 à 19h30 VINI YOGA Salle :LIGUE	18h30 à 19h30 flow VINYASA DOUX Salle : Verger	18H30 à 19H30 flow vinyasas yoga salle : poly 2			
	19h a 20H SOPHROLOGIE salle : ligue	19h30 à 20H30 flow vinyasa yoga salle poly 2	18h30 à 19H30 SOPHROLOGIE 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 (a coté des terrains de foot)

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

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

Bergherie
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

YOGA
Flow VINYASA DYNAMIQUE : enchainement de postures : yoga dynamique
Flow VINYASA doux : enchainement 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
VINIYOGA : postures au sol, doux, relaxant, équilibrant.

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 démarre octobre

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...