

Planning VACANCES du 21 au 26oct					
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 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*		
					11h à 12h LIA 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 : Duranne*	
18H à 19H PILATES SALLE: POLY2				17H15 à 18H15 PILATES Salle : Poly 2*	
	18h30 à 19h30 flow VINYASA DOUX Salle : Verger	18h30 à 19h30 flow vinyasas yoga salle : poly 2	18h à 19h CARDIO/DANCE Salle : Bergerie		
	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 ( 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](http://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**  
**GYM/STRETCHING** : mobilité, renforcement doux et etirements.  
**GYM SÉNIOR** : renforcement et etirements avec petit materiel sur chaise.  
**GYM posturale** : renforcement, mobilité.

**PILATES** : renforcement des muscles profonds/respiration/etirements

**PILATES/YOGA** : renforcement gainage et etirements demarre octobre

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

**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...