


VACANCES FEVRIER DU 10 AU 15 FEVRIER

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*		
					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 : Duranne*	
18H à 19H PILATES SALLE: POLY2				17H15 à 18H15 PILATES Salle : Poly 2*	
	18h30 à 19h30 flow VINYASA DOUX Salle : Verger		18h à 19h CARDIO/DANCE Salle : Bergerie	18H15 19H15 GYM/STRETCH. POLY 2	
	19h à 20h SOPHROLOGIE salle : ligue	19H A 20H 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
- GUILLEMETTE en Viny 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
Duranne

EPACE ARBOIS: av leonard de vinci aix
Duranne

Bergherie :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...