


DU 7 AU 12 AVRIL					
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi 12
9h à 10h GYM SENIOR 70 ans+ Salle : Bergerie			9h à 10h GYM SENIOR 70 ans+ Salle : Bergerie	9H A 10H STRETCHING POLY 2	
	10H15 PILATES BERGERIE		9H A 10H HATHA YOGA POLY 2		
			10H30 PILATES POLY 2		
			12H30 PILATES INTER POLY 2		
	18h30 à 19h30 SOPHRO LIGUE		18H 19H CARDIODANCE. BERGERIE	17H15 PILATES POLY 2	
18h30 à 19h30 HATHA YOGA Salle :LIGUE	18H30 YOGA VINYASA DOUX SALLE DU VERGER	19H A 20 FLOW VINYASA POLY 2		18H15 GYM/STRETCH POLY 2	
					

### L'équipe

- Audrey en Pilates, yoga Vinyasa, Fitness.
- Cecile en Sophrologie
- Nadine en Qi Gong
- GUILLEMETTE en yoga DOUX
- Stephanie en Satyananda yoga/Hatha
- romain HATHA 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 Cosoc  
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](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...