


DU 14 AU 19 AVRIL 25					
Lundi 14	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi 19
9h à 10h GYM SENIOR 70 ans+ Salle : Bergerie			9h à 10h GYM SENIOR 70 ans+ Salle : Bergerie	9H A 10H YOGA HATHA LIGUE	
10H15 À 11H/15. BERGERIE GYM					10H A 11H BERGERIE PILATES
					11H A 12H BERGERIE ZUMBA
12H30 A 13H30 POLY 2 PILATES	12H30 À 13H30. HATHA YOGA BERGERIE				
18H A19H POLY 2 PILATES					
18h30 à 19h30 GONG :LIGUE Qi Salle		18H30 A 19H30 QI GONG LIGUE		18H30 A 19H30. YOGA HATHA LIGUE	
					

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 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

Y
O
G
A

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.

G
Y
M

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...