



vacances toussaint du 18 au 25 oct						
	Lundi 20	Mardi 21	Mercredi 22	Jeudi	Vendredi	Samedi 25
08H00 / 09H00						
09h00/10h00	9H GYM SENIOR 70 ans+ oustau per touti				STRETCHING poly 2	PILATES inter ++ Oustau per touti
10h00/11h				*9h : GYM SENIORS Oustau per touti		PILATES Oustau per touti
10h15/11h15	GYM oustau per touti	PILATES oustau per touti		PILATES Poly 2		
11H00/12H						ZUMBA Oustau per touti
12h30/13h30	PILATES poly 2			Pilates++ inter poly 2	PILATES + VISIO/POLY 2	
12h30/13h30						
17h15/18h15					PILATES POLY 2	
18h00/19h00	PILATES + poly 2	VINYASA DOUX VERGER		CARDIO DANSE Oustau per touti	*18h15 GYM /STRETCH POLY 2	
18h30	YOGA THERAPIE LIGUE		YOGA VINYASA poly 2	SOPHRO LIGUE		
19h00/20h00		PILATES VERGER				
19h00/20h00		SOPHROLOGIE LIGUE				
19h30/20h30			YOGA VINYASA poly 2			

Adresse : - Poly 2 : COMPLEXE SPORTIF av raymond martin 13480 Cabries (terrain foot)

LIGUE rue raymond martin , COSEC , 13480 .

BERGERIE ET GRANGE :rue rene cassin , 13480Cabries

VERGER : 44 bd mireille 13480 Cabries

INTERVENANTS : AUDREY fitness/Pilates/yoga Vi ; Stef Hatha yoga , Cecile sophrologie , Guillemette yoga therapie, Nadine Qigong .

CARDIO DANSE: seance cardio
,choregraphiee .musique
popfunk/dance / populaire .

VINYASA doux : enchainement
fluide doux .

YOGA VINYASA :
enchainement fluide de
postures.,DYNAMIQUE

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

HAHTA YOGA/ postures
/techniques respiratoires
/meditation .

PILATES : renforcement des
muscles profonds/respiration

STRETCHING : mobilite
,renforcement doux et
etirements .

ZUMBA : choregraphies cardio
sur rythmes latinos .

SOPHROLOGIE _ acces sur la
respiration , visualisati/on
positive , small groupe.

GYM SENIORS: renforcement
et etirements avec petit
materiel sur chaise.

GYM: renforcement, mobilite ,
stretch.

YOGA THERAPIE postures
, respiration meditation.