Planning 2026

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
08H00 / 09H00							
09h00/10h00	9H GYM SENIOR OUSTAU per Touti			9H : HATHA FLOW poly 2	STRETCHING poly 2	PILATES inter ++ OUSTAU	***CARDIO DANSE et ou LIA :*** seance cardio ,choregraphiée .
10h00/11h				*9h : GYM SENIORS OUSTAU	*9H : HATHA YOGA LIGUE	PILATES OUSTAU	***VINYASA doux*** : enchainement fluide doux .
10h15/11h15	GYM OUSTAU per touti	PILATES OUSTAU		PILATES Poly 2			***YOGA VINYASA*** : enchainement fluide de postures.,DYNAMIQUE
11H00/12H						ZUMBA OUSTAU PER TOUTI	**QI GONG :** mouvements doux en lien avec les saisons et organes,l'energie
12h30/13h30	PILATES poly 2	HATHA YOGA OUSTAU		Pilates++ inter poly 2	PILATES + VISIO/POLY 2		**HAHTA YOGA/** postures /techniques respiratoires /meditation .
12h30/13h30							***PILATES*** : renforcement des muscles profonds/respiration
17h15/18h15					PILATES POLY 2		**STRETCHING** : mobilite ,renforcement doux et etirements .
18h00/19h00	PILATES + poly 2	VINYASA DOUX VERGER	*18H15 QI GONG OUSTAU	CARDIO DANSE OUSTAU	*18h15 GYM /STRETCH POLY 2		**ZUMBA :** choregraphies simples et cardio sur rythmes latinos .
18h30	YOGA THERAPIE LIGUE		YOGA VINYASA poly 2	SOPHRO LIGUE	HATHA YOGA LIGUE		***SOPHROLOGIE*** acces sur la respiration , visualisat/on positive , small groupe.
19h00/20h00	LIA. POLY 2 COSEC	PILATES VERGER					***GYM SENIORS:*** renforcement et etirements avec petit materiel sur chaise.
19h00/20h00		SOPHROLOGIE LIGUE					**GYM :** renforcement, mobilité , stretch.
19h30/20h30			YOGA VINYASA poly 2				**YOGA THERAPIE :** postures , respiration meditation.

LES SALLES :

LIGUE : salle à l'entree du COSEC , 13480

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

OUSTAU PER TOUTI 13480 : salle Bergerie ou Grange pour le QiGong

VERGER : 44 bd mireille 13480 *LES COURS EN VISIO/ LIEN MIS DANS LE SITE A DOCUMENTS*

INTERVENANTES :

Audrey en PILATES , VINYASA, FITNESS ,**CECILE** EN SOPHRO, **STEF** EN HATHA ,**NADINE** EN QI GONG, **GUILLEMETTE** YOGA THERAPIE