



| Planning 2026 |                                              |                                |                          |                                          |                                  |                                      |                                                                                               |
|---------------|----------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------|------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | Lundi                                        | Mardi                          | Mercredi                 | Jeudi                                    | Vendredi                         | Samedi                               |                                                                                               |
| 08H00 / 09H00 |                                              |                                |                          |                                          |                                  |                                      |                                                                                               |
| 09h00/10h00   | 9H GYM SENIOR<br>70 ans+<br>oustau per touti |                                |                          | 9H : HATHA FLOW<br>poly 2                | STRETCHING<br>poly 2             | PILATES inter ++<br>Oustau per touti | <u>CARDIO DANSE</u> : seance cardio<br>,choregraphiée .musique<br>popfunk/dance / populaire . |
| 10h00/11h     |                                              |                                |                          | *9h : GYM<br>SENIORS<br>Oustau per touti | *9H : HATHA YOGA<br>LIGUE        | PILATES<br>Oustau per touti          | <u>VINYASA doux</u> : enchainement<br>fluide doux .                                           |
| 10h15/11h15   | GYM<br>oustau per touti                      | PILATES<br>oustau per touti    |                          | PILATES<br>Poly 2                        |                                  |                                      | <u>YOGA VINYASA</u> :<br>enchainement fluide de<br>postures.,DYNAMIQUE                        |
| 11H00/12H     |                                              |                                |                          |                                          |                                  | ZUMBA<br>Oustau per touti            | <u>QI GONG</u> : mouvements doux<br>en lien avec les saisons et<br>organes,l'energie          |
| 12h30/13h30   | PILATES<br>poly 2                            | HATHA YOGA<br>Oustau per touti |                          | Pilates++ inter<br>poly 2                | PILATES +<br>VISIO/POLY 2        |                                      | <u>HAHTA YOGA/</u> postures<br>/techniques respiratoires<br>/meditation .                     |
| 12h30/13h30   |                                              |                                |                          |                                          |                                  |                                      | <u>PILATES</u> : renforcement des<br>muscles profonds/respiration                             |
| 17h15/18h15   |                                              |                                |                          |                                          | PILATES<br>POLY 2                |                                      | <u>STRETCHING</u> : mobilité<br>,renforcement doux et<br>etirements .                         |
| 18h00/19h00   | PILATES +<br>poly 2                          | VINYASA DOUX<br>VERGER         | *18H15 QI GONG<br>GRANGE | CARDIO DANSE<br>Oustau per touti         | *18h15<br>GYM /STRETCH<br>POLY 2 |                                      | <u>ZUMBA</u> : choregraphies cardio<br>sur rythmes latinos .                                  |
| 18h30         | YOGA THERAPIE<br>LIGUE                       |                                | YOGA VINYASA<br>poly 2   | SOPHRO<br>LIGUE                          | HATHA YOGA<br>LIGUE              |                                      | <u>SOPHROLOGIE</u> . acces sur la<br>respiration , visualisati/on<br>positive , small groupe. |
| 19h00/20h00   | LIA<br>poly 2                                | PILATES<br>VERGER              |                          |                                          |                                  |                                      | <u>GYM SENIORS</u> : renforcement<br>et etirements avec petit<br>materiel sur chaise.         |
| 19h00/20h00   |                                              | SOPHROLOGIE<br>LIGUE           |                          |                                          |                                  |                                      | <u>GYM</u> : renforcement, mobilité ,<br>stretch.                                             |
| 19h30/20h30   |                                              |                                | YOGA VINYASA<br>poly 2   |                                          |                                  |                                      | <u>YOGA THERAPIE</u> postures<br>, respiration meditation.                                    |

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 .