



2e semaine du 23 au 28 fevrier						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
08H00 / 09H00						
09h00/10h00	9H GYM SENIOR 70 ans+ oustau per touti					<u>CARDIO DANSE</u> : seance cardio ,choregraphiée .musique popfunk/dance / populaire .
10h00/11h				*9h : GYM SENIORS Oustau per touti		<u>VINYASA doux</u> : enchainement fluide doux .
10h15/11h15	GYM oustau per touti	PILATES oustau per touti				<u>YOGA VINYASA</u> : enchainement fluide de postures.,DYNAMIQUE
11H00/12H						<u>QI GONG</u> : mouvements doux en lien avec les saisons et organes,l'energie
12h30/13h30	PILATES poly 2					<u>HAHTA YOGA/</u> postures /techniques respiratoires /meditation .
12h30/13h30						<u>PILATES</u> : renforcement des muscles profonds/respiration
17h15/18h15						<u>STRETCHING</u> : mobilité ,renforcement doux et etirements .
18h00/19h00	PILATES + poly 2	VINYASA DOUX VERGER				<u>ZUMBA</u> : choregraphies cardio sur rythmes latinos .
18h30	YOGA THERAPIE LIGUE					<u>SOPHROLOGIE</u> . acces sur la respiration , visualisati/on positive , small groupe.
19h00/20h00	LIA poly 2	PILATES VERGER	19h a 20h15 YOGA VINYASA poly 2			<u>GYM SENIORS</u> : renforcement et etirements avec petit materiel sur chaise.
19h00/20h00						<u>GYM</u> : renforcement, mobilité , stretch.
19h30/20h30						<u>YOGA THERAPIE</u> postures , 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 .