



DU 13 AU 18 AVRIL



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