



Planning 2027							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
08H00 / 09H00							
09h00/10h00	9H GYM SENIOR 70 ans+ BERGERIE			9H : HATHA * poly 2	STRETCHING* poly 2	PILATES inter /av ** Bergerie	<u>CARDIO DANSE/ LIA:</u> seance choregraphiée , sans impact pour LIA***
10h00/11h	GYM bergerie**	PILATES * BERGERIE		*9h : GYM SENIORS BERGERIE	HATHA YOGA* BERGERIE	PILATES Bergerie *	<u>VINYASA doux :</u> enchaînement fluide doux .
10h15/11h15				PILATES * Poly 2			<u>YOGA VINYASA :</u> enchaînement fluide de postures.,Renfo/gainage.
11H00/12H		* QI GONG Bergerie <i>demarre le 1er decembre</i>				ZUMBA *** Bergerie	<u>QI GONG :</u> mouvements doux en lien avec les saisons et organes l'energie
12h30/13h30	PILATES * POLY 2	HATHA YOGA* BERGERIE			PILATES inter ** POLY 2		<u>HAHTA YOGA/</u> postures /respiration/meditation .
							<u>PILATES :</u> renforcement des muscles profonds/respiration
17h15/18h15					PILATES * POLY 2		<u>STRETCHING :</u> mobilite ,etirements. detente .
18h00/19h00	PILATES dynamique ** poly 2	VINYASA DOUX * Verger	*18H15 QI GONG GRANGE	CARDIO DANSE*** Bergerie	*18h15 GYM **/STRETCH * POLY 2		<u>ZUMBA: danse cardio</u> sur rythmes latinos
18h30	YOGA THERAPIE *LIGUE		18h30 YOGA VINYASA** poly 2	SOPHRO LIGUE	18h à 19h LIA*** Bergerie		<u>SOPHROLOGIE</u> , acces sur la respiration , visualisati on positive , small groupe.
19h00/20h00		PILATES * VERGER			18h30 HATHA YOGA * LIGUE		<u>GYM SENIORS:</u> renforcemen,mobilité ,sur chaise.
19h00/20h00		SOPHROLOGIE LIGUE					<u>GYM :</u> renforcement Musculaire.
19h30 /20h30			19h30 YOGA VINYASA** poly 2				<u>YOGA THERAPIE :</u> postures , respiration meditation.

LES LIEUX : Poly 2 , COSEC rue Raymond Martin(a cote terrain foot)13480

LIGUE : a l'entrée droite du COSEC Batiment 13480

BERGERIE ET GRANGE : Oustau per Touti ,rue rene cassin , 13480Cabries

VERGER : 44 bd mireille 13480 Cabries (ancienne ecole)

INTERVENANTS : AUDREY fitness/Pilates/yoga Vinyasa. STEF Hatha yoga .Cecile sophrologie .Guillemette yoga therapie .Nadine Qigong. YOLANDE Pilates et gym/stretch,Dori

* FACILE ** MOYEN *** CARDIO