



Planning vacances du 19 au 24 octobre 2026

	Lundi 19	Mardi 20	Mercredi 21	Jeudi 22	Vendredi 23	Samedi 24	
08H00 / 09H00							
09h00/10h00	9H GYM SENIOR 70 ans+ BERGERIE						CARDIO DANSE/ LIA: seance choregraphiée , sans impact pour LIA***
10h00/11h	GYM bergerie**			*9h : GYM SENIORS BERGERIE		GYM POSTURALE Bergerie *	VINYASA doux: enchaînement fluide doux .
10h15/11h15							YOGA VINYASA : enchaînement fluide de postures .Renfo/gainage .
11H00/12H						ZUMBA salsation *** Bergerie	QI GONG : mouvements doux en lien avec les saisons et organes,l'energie
12h30/13h30	PILATES * POLY 2						HAHTA YOGA/ postures /respiration/meditation .
							PILATES: renforcement des muscles profonds/respiration
17h15/18h15					PILATES POLY 2		STRETCHING : mobilite etirements. detente .
18h00/19h00	PILATES dynamique ** poly 2	VINYASA DOUX * Verger	*18H15 QI GONG GRANGE				ZUMBA: danse cardio sur rythmes latinos
18h30			18h30 YOGA VINYASA** poly 2	SOPHRO LIGUE	18H15 GYM/ STRETCH POLY2		SOPHROLOGIE . acces sur la respiration , visualisation positive , small groupe.
19h00/20h00	YOGA therapie poly 2	PILATES * VERGER					GYM SENIORS: renforcemen,mobilité ,sur chaise
19h00/20h00		SOPHROLOGIE LIGUE					GYM: renforcement Musculaire.
19h30 /20h30			19h30 YOGA VINYASA** poly 2				YOGA THERAPIE 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,

*** FACILE ** MOYEN *** CARDIO**