

PROGRAMME *Fitness*

LES  ORRES
1650 m - 2720 m



Du 25/08 au 05/09/24



PÔLE SPORT INNOVATION, Les Orres 1650

Réservation : www.forfait.lesorres.com

	Lundi 26 août	Mardi 27 août 3 sept	Mercredi 4 sept	Jeudi 5 sept	Dimanche 25 août 1 ^{er} sept
16h	INITIATION YOGA	CAF	GYM DOUCE	LATINO DANCING	PILATES
18h	PILATES	STRETCHING	YOGA VINYASA	PILATES	INITIATION YOGA

- **GYM DOUCE** : travail de l'équilibre, de la coordination, de la motricité tout en sollicitant les muscles
- **INITIATION YOGA** : idéal pour une première expérience. Yoga lent, positions statiques. 10 minutes de méditation en fin de cours.
- **YOGA VINYASA** : yoga dynamique, grand nombres de postures. Respiration synchronisée au mouvement. Exercices de respiration et 5-10 minutes de méditation en fin de cours
- **STRETCHING** : étirement permettant d'assouplir l'ensemble du corps et de se détendre
- **CAF - CUISSES ABDOS FESSIERS** : renforcer la sangle abdominale, les cuisses et les fessiers
- **PILATES** : exercices visant au renforcement des muscles profonds et au bon équilibre du corps
- **LATINO DANCING** : danse dynamique chorégraphiée pour se dépenser physiquement tout en s'amusant

Contact : info.psi@lesorres.com / 04 92 44 16 09

