

PROGRAMME

*Fitness*

LES ORRES  
1650 m - 2720 m



Du 28/04 au 20/06/25



**PÔLE SPORT INNOVATION, Les Orres 1650**

info.psi@lesorres.com - 04 92 44 16 09

Inscription & paiement : [www.activites.lesorres.com](http://www.activites.lesorres.com)

	Lundi	Mercredi	Vendredi	Samedis - 3 & 10 mai - 14 juin
17H30	BODY BALANCE	CARDIO	CAF	YOGA

- **BODY BALANCE** : mouvement de yoga simple, Tai Chi et Pilates sur fond musical apaisant.  
Durée : 45 min.
- **CARDIO** : mouvements dynamiques à intensité variable pour améliorer l'endurance cardiovasculaire, brûler des calories, renforcer le cœur et les poumons.  
Durée : 45 min.
- **YOGA** : yoga lent, positions statiques. 10 minutes de méditation en fin de cours.  
Durée : 45 min.
- **CAF - CUISSSES ABDOS FESSIERS** : renforcement de la sangle abdominale, des cuisses et des fessiers.  
Durée : 45 min.

OFFICES DE TOURISME 1650/1800

04 92 44 01 61 / 04 92 52 70 73  
ot.accueil@lesorres.com



CLUB ENFANTS

04 92 52 73 38  
activites.lesorres.com



FORFAITS & PROMOS WEB

Achetez / rechargez  
activites.lesorres.com