

PROGRAMME

Fitness

LES ORRES
1650 m - 2720 m



Du 1/04 au 7/04/24



PÔLE SPORT INNOVATION, Les Orres 1650

Réservation : www.forfait.lesorres.com

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
15h	CAF	Hatha Yoga	Step	CAF	Stretching	Stretching	HIIT
17h	Pilates	Pilates	Initiation Yoga	Body Sculpt	CAF	Body Sculpt	CAF
19h	Hatha Yoga	Yoga Vinyasa	Pilates	Stretching	Body Sculpt	CAF	Stretching

- **Hatha Yoga** : yoga lent, positions statiques. Convient très bien au débutants. Exercices de respiration et 5-10 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.
- **CAF - cuisses abdos fessiers** : renforcer la sangle abdominale, les cuisses et les fessiers.
- **Cardio Boxing** : combinaison de mouvements aériens et d'entraînement traditionnel de boxe (pas de contact physique).
- **Circuit Training** : exercices effectués en circuit avec ou sans matériel. Developpe force et endurance musculaire. Retour au calme en fin de seance
- **HIIT - high intensity interval training** : entraînement de haute intensité. Pour puiser rapidement dans ses réserves, dépense énergétique intense.
- **Body Sculpt** : renforcement musculaire, tonification et renforcement de la musculature.
- **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

