

# PROGRAMME *Fitness*

LES  ORRES  
1650 m - 2720 m



Du 20/07 au 24/08/24



PÔLE SPORT INNOVATION, Les Orres 1650

Réservation : [www.forfait.lesorres.com](http://www.forfait.lesorres.com)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Dimanche
10h	INITIATION YOGA	GYM DOUCE	YOGA VINYASA	GYM DOUCE	PILATES
16h	LATINO DANCING	CAF	PILATES	LATINO DANCING	CAF
18h	PILATES	INITIATION YOGA	STRETCHING	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](mailto:info.psi@lesorres.com) / 04 92 44 16 09

