

PROGRAMME

Fitness

LES ORRES
1650 m - 2720 m



Du 25/08 au 08/09/24



PÔLE SPORT INNOVATION, Les Orres 1650

Réservation : www.forfait.lesorres.com

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Dimanche
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 - CUISSSES 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

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 & EXCLU WEB

Achetez / rechargez
activites.lesorres.com