

PROGRAMME

*Fitness*

LES ORRES  
1650 m - 2720 m



Du 6 oct au 5 dec 2025

## PÔLE SPORT INNOVATION

Les Orres 1650

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

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

| Durée :<br>45 min | Lundi    | Mercredi                        | Vendredi                        | Samedi<br>18, 25/10, 1/11<br>de 17h30 à 19h30               |
|-------------------|----------|---------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 17H30             |          | YOGA<br>ENFANTS<br>(4 - 11 ans) | BABY<br>ESCALADE<br>(4 - 6 ans) | MASSAGE<br>RELAXATION<br>OU SPORTIF<br>SUR RÉSERVA-<br>TION |
| 18H30             | BODY ZEN | CAF                             | YOGA                            |                                                             |

Possibilité de suivi personnalisé en musculation et/ou cardio avec Jeanne

- **BODY ZEN** : inspiré du yoga, du tai-chi et du Pilates, enchaînement de mouvements fluides sur musique pour améliorer la souplesse, la force et la relaxation
- **CAF - CUISSSES ABDOS FESSIERS** : renforcement de la sangle abdominale, des cuisses et des fessiers
- **YOGA** : yoga lent, positions statiques. 10 minutes de méditation en fin de cours
- **YOGA ENFANTS** : découverte du yoga par le jeu et la narration via des postures simples et des exercices de respiration
- **MASSAGE RELAXATION OU SPORTIF** : 20 min : 30 €/ 50 min : 75 €

OFFICES DE TOURISME 1650/1800

04 92 44 01 61 / 04 92 52 70 73  
[ot.accueil@lesorres.com](mailto:ot.accueil@lesorres.com)



CLUB ENFANTS

04 92 52 73 38  
[activites.lesorres.com](http://activites.lesorres.com)



FORFAITS & PROMOS WEB

Achetez / rechargez  
[forfait.lesorres.com](http://forfait.lesorres.com)