

PROGRAMME

*Fitness*

LES ORRES  
1650-1750-1800 m



Du 10/12/25 au 10/04/26



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)

#### VACANCE SCOLAIRES

Durée : 45 min	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Dimanche
11H30	BODY ZEN	BODY STRETCH	YOGA	GYM DOUCE	PILATES	
18H	PILATES	CARDIO	BODY ZEN	CAF	YOGA	BODY SCULPT

#### HORS VACANCES SCOLAIRES

Durée : 45 min	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Dimanche
18H	PILATES	CARDIO	BODY ZEN	CAF	YOGA	BODY SCULPT

- **BODY SCULPT** : exercices de musculation et de cardio pour tonifier et sculpter tout le corps.
- **CAF - CUISES ABDOS FESSIERS** : renforcement de la sangle abdominale, des cuisses et des fessiers.
- **CARDIO** : mouvements dynamiques à intensité variable pour améliorer l'endurance cardiovasculaire, brûler des calories, renforcer le cœur et les poumons.
- **GYM DOUCE** : accessible à tous. Mouvements lents, étirements et exercices de renforcement léger pour améliorer la souplesse, l'équilibre et le bien-être général.
- **PILATES** : méthode douce de renforcement musculaire qui cible principalement les muscles profonds, améliore la posture, la respiration et la souplesse.
- **BODY STRETCH** : étirements visant à assouplir les muscles, relâcher les tensions et améliorer la mobilité articulaire en douceur.
- **YOGA** : yoga lent, positions statiques. 10 minutes de méditation en fin de cours.

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)