

# Planning des cours d'été

## JUILLET & AOÛT

HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30			YOGA ASHTANGA VINYASA 9h30/10h30			YOGA ASHTANGA VINYASA 9h45/10h45	
9h45							STRETCHING RÉVEIL MUSCULAIRE 10h00/10h45
10h00		LONGE CÔTE 10h00/10h45	PILATES 9h45/10h45	LONGE CÔTE 10h00/10h45	BODIFIT 10h00/10h45		
10h30							
10h45							
11h00							
11h15	LONGE CÔTE 11h15/12h	LONGE CÔTE 11h15/12h	LONGE CÔTE 11h15/12h	LONGE CÔTE 11h15/12h	LONGE CÔTE 11h15/12h	LONGE CÔTE 11h15/12h	LONGE CÔTE 11h15/12h
11h30							
12h00							
12h30							
17h00	LIA 17h00/17h45						
17h45							
18h00		BODIFIT 18h00/18h45		PILATES 18h00/19h00			
18h30	LONGE CÔTE 18h30/19h15		LONGE CÔTE 18h30/19h15				
19h00							
20h00							



# Descriptif des activités en été

## JUILLET & AOÛT

Réservez vos places en ligne ou par téléphone

### LONGE-CÔTE (MARCHE AQUATIQUE) :

Activité sportive se pratiquant avec une hauteur d'eau comprise entre le nombril et la poitrine consistant à se déplacer avec une technique spécifique (marche active) en milieu marin. Séance de 45 minutes.

### BODYFIT :

Séance de renforcement musculaire global visant à renforcer la partie haute et la partie basse du corps. Séance de 45 minutes.

### STRETCHING/ REVEIL MUSCULAIRE :

Séance destinée à développer la souplesse corporelle, gagner en tonicité et préparer le corps à démarrer une nouvelle journée. Séance de 45 minutes.

### YOGA ASHTANGA VINYASA :

Étirements profonds des tissus, des ligaments et assouplissement des articulations. Un moment de douceur et d'apaisement pour l'ensemble du corps en mouvements dynamiques. Séance de 1 heure.

### PILATES :

Ensemble d'exercices physiques visant au renforcement des muscles centraux et au bon équilibre du corps. Séance de 1 heure.

### LIA :

Cours permettant de travailler son aérobic tout en faisant des mouvements dansés et des exercices de step sans step. Séance de 45 minutes.



**LE CLUB ENFANTS : Ouvert du samedi 6/07 au samedi 31/08**

Toutes nos activités sont accessibles à tous.  
Réservez vos places en ligne ou par téléphone.