

# Planning des cours

JUILLET & AOÛT

Les cours sont réduits hors saison et les cours avec \* sont disponibles sur certaines dates

HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30							
10h00	BODYFIT 10h/10h45	PILATES DÉBUTANT 9h45/10h45	YOGA ENFANT 4 À 6 ANS 10h/11h	STRETCHING/ RÉVEIL MUSCULAIRE 10h/10h45	VOYAGE SONORE GUIDÉ SUR L'EAU* 10h/11h	PILATES TOUT PUBLIC 9h45/10h45	STRETCHING/ RÉVEIL MUSCULAIRE 10h/10h45
10h30							
11h00	LONGE CÔTE 11h15/12h	LONGE CÔTE 11h15/12h	YOGA ENFANT 7 À 9 ANS 11h/12h	LONGE CÔTE 11h15/12h	BODYFIT 11h15/12h00	LONGE CÔTE 11h15/12h	LONGE CÔTE 11h15/12h
11h30							
12h00			YOGA DOUX ET RELAXANT 11h/12h				
12h30							
17h00				PILATES CONFIRMÉS 17h00/18h00	ZUMBA 18h/19h		
18h00	LONGE CÔTE 18h/18h45	SOPHROLOGIE* 18h/19h					
18h30							
19h00			LONGE CÔTE 19h/19h45				
20h00							



LE CLUB ENFANTS : Ouvert du samedi 8/07 au jeudi 31/08

YOGA DOUX ET RELAXANT : Mercredis 12/07 au 23/07

YOGA ENFANTS : Mercredis 5/07 - 12/07 Samedi 22/07 Mercredis 26/07 - 2/08 - 9/08

SOPHROLOGIE : Lundis 3/07 - 17/07 - 31/07 - 21/08

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

# Descriptif des activités

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 d'1h.

## STRETCHING/ REVEIL MUSCULAIRE :

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

## SOPHROLOGIE :

Séance basée sur un ensemble de techniques de relaxation, de respiration, de mouvements corporels, de décontraction musculaire et de « visualisation » de pensées.

## YOGA DOUX ET RELAXANT :

Etirements profonds des tissus et des ligaments. Un moment de douceur et d'apaisement pour l'ensemble du corps.

## PILATES DÉBUTANT OU CONFIRMÉS :

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

## SONOTHÉRAPIE\* :

Disponible sur certaines dates

Séance reposant sur des sons (vibrations de gong, bols tibétains, ...) permettant d'atteindre un état de profonde relaxation.

## VOYAGE SONORE GUIDÉ SUR L'EAU :

Disponible sur certaines dates

La méditation guidée sur l'eau est un cours de sonothérapie. Embarquez sur un paddle pour 1 h de pure détente.

## PADDLE YOGA\* :

Disponible sur certaines dates

Séance de YOGA sur une planche de PADDLE adaptée sur la mer.

## YOGA ENFANTS :

Séance de yoga adaptée aux enfants visant à apprendre à se concentrer, avoir confiance en soi et mieux se connaître. Adapté aux enfants de 4 à 6 ans et 7 à 9 ans.

## ZUMBA :

Enchaînement de danses latines, l'objectif étant de brûler des calories, garder la forme et se dépenser. Accessible à tous, ambiance assurée.