

Planning des cours

VACANCES DE PÂQUES

HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30							
10h00	BODYFIT 10h/10h45	LONGE CÔTE 10h/11h	YOGA DOUX ET RELAXANT 9h30/10h30	LONGE CÔTE 10h/11h		LONGE CÔTE 10h/11h	LONGE CÔTE 10h/11h
10h30							
11h00		PILATES DÉBUTANT 11h15/12h15	YOGA ENFANT 4 À 6 ANS 10h30/11h30	PILATES CONFIRMÉS 11h15/12h15	BODYFIT 11h15/12h	PILATES TOUT PUBLIC 11h15/12h15	STRETCHING/ RÉVEIL MUSCULAIRE 11h15/12h
11h30							
12h00			YOGA ENFANT 7 À 9 ANS 11h30/12h30				
12h30							
18h00	le club enfants sera ouvert :						
18h30	LUNDI 17/04 Matin 10h/12h30 - DU MARDI 18/04 AU SAMEDI 22/04 de 10h/12h30 et 14h30/18h - LUNDI 24/04 Matin 10h/12h30 - DU MARDI 25/04 AU SAMEDI 29/04 de 10h 12h30 et 14h30 18h - Yoga enfants proposé supp 15€ mercredi 26/04 à 10h30 4-6 ans et 7-9 ans à 11h30 mercredi 03/05 à 10h30 4-6 ans et 7-9 ans à 11h30						
19h00	YOGA DOUX : - Mercredis : 19/04 - 26/04 - 3/04						



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.