

LES HORAIRES, LES LIEUX DE PRATIQUES

LUNDI

BODY ZEN - STRETCHING

Gym dansée
Travail sur la posture
Pilates, stretching

14h15 à 15h15	SALLE DES FÊTES	Sophie
------------------------------	--------------------------------	---------------

POUR LES MOIS DE NOVEMBRE ET DÉCEMBRE
SALLES ANCIENNE ECOLE DE LEYSSE



MARDI

GYM TONIQUE

Séance dynamique et complète avec des
exercices intenses et courts visant
à renforcer la globalité du corps

18h30 à 19h30	Gymnase René Guerraz	Anthony
------------------------------	-------------------------------------	----------------



MERCREDI

BODYART

Ensemble de postures et exercices
qui permettent de travailler le corps
dans sa globalité.

Très doux et très intense à la fois

Cours de Muriel 1 semaine sur 2

ou

GYM TONIQUE

Echauffement, Cardio, Abdos - Fessiers,
stretching

Cours de Sylvie 1 semaine sur 2

19h30 à 20h30	Gymnase Adrien Vivet
------------------------------	-------------------------------------

GYM DOUCE DYNAMIQUE ET D'ENTRETIEN

Echauffement, Renforcement
musculaire, Exercices de mémoire et
d'équilibre, Relaxation

JEUDI	VENDREDI
9h00 à 10h00	9h00 à 10h00
Salle des Fêtes	Salle du Champiteau

Cours de Sylvie 1 semaine sur 2

ou

BODYART

Ensemble de postures et exercices
qui permettent de travailler le corps
dans sa globalité.

Très doux et très intense à la fois

JEUDI	VENDREDI
9h00 à 10h00	9h00 à 10h00
Salle des Fêtes	Salle du Champiteau

Cours de Muriel 1 semaine sur 2

*2 séances d'essai gratuites
pour les nouveaux adhérents*