

Planning des COURS DE SPORT 2021-2022

Heures	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8h00	Activités variées adaptées	Activités variées adaptées	Yoga adapté	Activités variées adaptées	Activités variées adaptées
9h15	Activités variées adaptées	Activités variées adaptées	Yoga détente tous niveaux	Activités variées adaptées	Activités variées adaptées
10h30	Activités variées adaptées	Activités variées adaptées	Activités variées adaptées	Activités variées adaptées	Activités variées adaptées
C R E N E A U X	12h30	Activités variées spécial obésité	Evaluations / Kiné	Cross training	Evaluations / Kiné
	14h00	Evaluations / Kiné	Evaluations / Kiné	Evaluations / Kiné	Atelier psychomotricité 4/5 pers. maximum
	15h30	Activités variées adaptées	PILATES et Gym Ballon	Activités variées adaptées	Activités variées spécial obésité
	16h45	Kiné du sport Rééducation posturale	Evaluations / Kiné	Kiné du sport Rééducation posturale	Evaluations / Kiné
	18h00		Yoga tous niveaux		

Nombre maximum de pratiquants par séance : de 10 à 15 personnes selon les activités.

Durée des séances d'activité physique : environ 1h00.

Activités physiques variées : fitness en musique, pilates, renforcement musculaire, souplesse, cross training, activités cardio-respiratoires, step, gainage, élastiques...

Yoga

☞ **Yoga tous niveaux** : ces séances de yoga vous invitent à coordonner souffle et mouvement dans les postures. La souplesse et le renforcement musculaire s'installent grâce à une pratique régulière, en accord avec les limites corporelles de chacun et chacune.

☞ **Yoga adapté** : yoga doux aux mouvements simples, efficaces et adaptés aux possibilités des participants. Yoga recommandé, en accord avec votre médecin, en cas de suivi post-opératoire, pathologie particulière, surpoids ou autre souci de santé.

☞ **Yoga détente** : s'offrir une pause en pleine semaine, comme un cadeau : une respiration pour le corps et l'esprit que vous découvrirez grâce à des postures douces et de la relaxation.

