

PROGRAMME FITNESS BIEN-ÊTRE

Cours proposés par Elais & Julie



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

HATHA YOGA De 8h à 9h Réveil et harmonisation du corps et de l'esprit par étirements, postures et respiration.	SALUTATION AU SOLEIL De 8h à 9h Réveil et harmonisation du corps et de l'esprit par étirements, postures et respiration.	HATHA YOGA De 8h à 9h Réveil et harmonisation du corps et de l'esprit par étirements, postures et respiration.	YOGA VINYASA De 8h à 9h Yoga dynamique sous forme d'enchaînements. (Plus sportif)	YIN YOGA De 8h à 9h Pratique méditative axée sur la respiration et le relâchement musculaire.	
YOGA VINYASA De 9h à 10h Yoga dynamique sous forme d'enchaînements. (Plus sportif)	HATHA YOGA De 9h à 10h Réveil et harmonisation du corps et de l'esprit par étirements, postures et respiration.	YOGA VINYASA De 9h à 10h Yoga dynamique sous forme d'enchaînements. (Plus sportif)	SALUTATION A LA LUNE De 9h à 10h Yoga dynamique sous forme d'enchaînements. (Plus sportif)	AUTO MASSAGE De 9h à 10h <i>Prévoir une serviette</i>	
RÉVEIL MUSCULAIRE De 9h à 10h Réveiller le corps, mobiliser les articulations les muscles en douceur.	RÉVEIL MUSCULAIRE De 9h à 10h Réveiller le corps, mobiliser les articulations les muscles en douceur.	AQUAGYM De 9h15 à 10h Plongez dans une remise en forme ludique.	AQUAGYM De 9h15 à 10h Plongez dans une remise en forme ludique.	AQUAGYM De 9h15 à 10h Plongez dans une remise en forme ludique.	
AQUAGYM De 9h15 à 10h Plongez dans une remise en forme ludique.	AQUAGYM De 9h15 à 10h Plongez dans une remise en forme ludique.				

10H

METHODE BERNADETTE DE GASQUET - PILATES De 10h à 11h Séance de renforcement musculaire dans le respect de la biomécanique du corps.	POWER SCULPT De 10h à 11h une séance dynamique mêlant renforcement, tonification et travail en profondeur pour sculpter la silhouette.	METHODE BERNADETTE DE GASQUET - PILATES De 10h à 11h Séance de renforcement musculaire dans le respect de la biomécanique du corps.	METHODE BERNADETTE DE GASQUET - PILATES De 10h à 11h Séance de renforcement musculaire dans le respect de la biomécanique du corps.	METHODE BERNADETTE DE GASQUET - PILATES De 10h à 11h Séance de renforcement musculaire dans le respect de la biomécanique du corps.	FULL BODY/RECUP De 10h à 12h L'ensemble du corps est sollicité grâce à des exercices de renforcement musculaire et de cardio.
FULL BODY De 10h à 11h L'ensemble du corps est sollicité grâce à des exercices de renforcement musculaire et de cardio.	METHODE BERNADETTE DE GASQUET - PILATES De 10h à 11h Séance de renforcement musculaire dans le respect de la biomécanique du corps.	ZUMBA De 11h15 à 12h Séance de danse fitness avec des chorégraphies simples sur des musiques de styles variés. <i>Accès libre Sans inscription</i>	ZUMBA De 11h15 à 12h Séance de danse fitness avec des chorégraphies simples sur des musiques de styles variés. <i>Accès libre Sans inscription</i>	ZUMBA De 11h15 à 12h Séance de danse fitness avec des chorégraphies simples sur des musiques de styles variés. <i>Accès libre Sans inscription</i>	
ZUMBA De 11h15 à 12h Séance de danse fitness avec des chorégraphies simples sur des musiques de styles variés. <i>Accès libre Sans inscription</i>	ZUMBA De 11h15 à 12h Séance de danse fitness avec des chorégraphies simples sur des musiques de styles variés. <i>Accès libre Sans inscription</i>				

PAUSE CASSE-CROÛTE

FUNCTIONAL CHALLENGE De 15h à 15h45 Entraînement fonctionnel aux formats variés (EMOM, Tabata, AMRAP, Ladder... Max. 30mn) pour se challenger et améliorer sa condition physique.	INITIATION À L'AYURVEDA De 14h à 15h Médecine traditionnelle indienne qui repose sur l'équilibre du corps et de l'énergie vitale	DANSE De 14h à 15h15			
	MANTRAS De 15h15 à 16h				
AUTO MASSAGE De 16h à 17h <i>Prévoir une serviette</i>	MÉDITATION GUIDÉE De 16h à 17h	FUNCTIONAL CHALLENGE De 16h à 17h Entraînement fonctionnel aux formats variés (EMOM, Tabata, AMRAP, Ladder... Max. 30mn) pour se challenger et améliorer sa condition physique.	POWER SCULPT De 16h à 17h une séance dynamique mêlant renforcement, tonification et travail en profondeur pour sculpter la silhouette.	BALADE SPORTIVE De 15h15 à 17h45 une sortie en plein air qui combine marche active, découverte de l'environnement et petits ateliers sportifs pour travailler endurance, force et agilité.	
			CIRCUIT CARDIO De 17h à 18h Alternance exercices cardio et renforcement dans une ambiance motivante.		
STRETCHING De 17h à 18h	STRETCHING De 17h à 18h	STRETCHING De 17h à 18h	STRETCHING De 17h à 18h	STRETCHING De 18h à 19h	

Un moment de détente pour améliorer la souplesse, relâcher les tensions et favoriser la récupération.

STRETCHING De 18h à 19h un moment de détente pour améliorer la souplesse, relâcher les tensions et favoriser la récupération.	STRETCHING De 18h à 19h	MÉDITATION GUIDÉE De 18h à 19h	STRETCHING De 18h à 19h		
--	-----------------------------------	--	-----------------------------------	--	--

LES LIEUX DE RENDEZ-VOUS

- **LA YOURTE**
Inscription obligatoire au chalet des activités
- **L'ESPLANADE DES KARELLIS**
Sans inscription - lieu de rendez-vous la séance peut se dérouler sur un autre site.
- **L'AQUARELLIS**
Sans inscription - dans la limite de la capacité de la piscine.

RÈGLEMENT

- Pass/Pass+ : inclus
- Séance à la carte : 11,40 €
- Les réservations et paiements s'effectuent uniquement au Chalet des Activités ou à l'office de tourisme en dehors des horaires d'ouverture.

RÈGLEMENT

- 13 ans minimum pour participer aux cours. (Exception lorsque c'est spécifié accès libre.)
- Les activités à la Yourte sont obligatoirement sur réservation.

+ d'informations à l'office de tourisme