




PLANNING DES COURS DE PILATES-YOGA & FITNESS

LUNDI	9h15 – 10h15 BODY MIX Avec Wilfried	10h15 - 10h45 STRETCHING Avec Wilfried	12h15 – 13h15 MAT PILATES Avec Chantal	15h00 - 16h00 MAT PILATES Avec Chantal	18H15-18H30 15' RESPI-RELAX 	18h30 - 20h00 HATHA-YOGA Avec Cécile	
MARDI	9h30 – 10h30 BODY MIND TONIC Avec Cécile		12h15 – 13h15 MAT PILATES Avec Chantal	15h30 - 16h30 MAT PILATES Avec Chantal		18h30 – 19h30 BODY SLIM Avec Sophie	19h30- 20h30 MAT PILATES Avec Chantal
MERCREDI		10h30 – 11h30 MAT PILATES Avec Chantal	12h15 – 13h15 MAT PILATES Avec Chantal	15h00 - 16h00 JUNIORS- PILATES Avec Chantal		18h30 – 19h30 BODY MIND TONIC Avec Cécile	19h30 – 20h30 MAT PILATES Avec Chantal
JEUDI	9h30 – 10h30 BODY SLIM Avec Sophie	10h30 – 11h00 STRETCHING Avec Sophie	12h15 – 13h15 MAT PILATES Avec Chantal	14h30 - 15h30 MAT PILATES Avec Chantal	18h00 – 18h20 20 ' ABDOS FLASH 	18h30 – 19h30 BODY SLIM Avec Sophie	19h30 – 20h30 MAT PILATES Avec Chantal
VENDREDI	9h15 – 10h15 BODY SCULPT Avec Sophie	10h30 – 11h30 MAT PILATES Avec Chantal	12h15 – 13h15 MAT PILATES Avec Chantal		17h45 – 18h10 20 ' ABDOS FLASH 	18h15 – 19h15 MAT-PILATES Avec Stéphanie	19h15 – 19h45 STRETCHING Avec Stéphanie
SAMEDI	9h15 – 10h15 MAT PILATES Avec Chantal	10H30 – 12H00 HATHA – YOGA Avec Cécile		A partir de 12h30 FERMETURE DU CENTRE			

Le nombre de participant aux cours de Pilates et de Yoga étant limité, pensez à prendre rendez-vous à l'avance. Merci d'annuler 24h à l'avance votre séance afin de libérer une place et de vous éviter qu'elle soit validée.

N'oubliez pas d'apporter une serviette de bain et une bouteille d'eau.

Le certificat médical est obligatoire avant de démarrer toute activité physique

Les cours collectifs

MAT PILATES : Programme permettant de rééquilibrer les muscles posturaux et profonds du dos et de la sangle abdominale, en coordonnant la respiration, la concentration, le contrôle de soi, l'alignement, le centrage et la fluidité. Remodelage de la silhouette, gain en force, en souplesse et gestion du stress.

HATHA- YOGA : Discipline d'harmonisation et de développement des facultés psychologiques (concentration, sérénité) et corporelles (puissance et souplesse) poussés à la perfection.

BODY SLIM : Cours **spécial minceur** avec des exercices variés et efficaces sous forme de circuit training, ludiques et adaptés à tous.

BODY MIND TONIC : Cours de Gym douce combinant des exercices fondamentaux de Yoga et Pilates, pour une tonification globale du corps et de l'esprit.

BODY SCULPT : Cours de renforcement musculaire avec petit matériel.

BODY MIX : Cours de gym complet combinant cardio, travail musculaire, gainage.

ABDOS-FLASH : 20' de travail intense pour tous ceux qui n'aiment pas travailler les abdos en individuel.

RELAXATION-RESPIRATION : 15' de séance anti-stress et d'apprentissage des techniques respiratoires et de relaxation.

STRETCHING : Etirements musculaires en musique. Amélioration de la souplesse articulaire.

Av. Marius Gineste 31380 MONTASTRUC LA CONSEILLERE Tel : 05.34.26.48.97

Contact : bodyconcept@free.fr