

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|---------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------------|---------------------|-----------------|
| | TP 10h30 - 11h30 | TM 11h - 12h | POSTURAL DOUX 10h30 - 11h30 | TP 10h30 - 11h30 | TM 10h - 11h |
| | | Étirements 12h -12h30 | | | TP 11h - 12h |
| TM 12h30 - 13h30 | Étirements 12h45 -13h15 | CARDIO 12h30 - 13h30 | TP 12h30 - 13h30 | | |

| | | | | |
|-------------------------|-------------------------------------|---------------------|--------------------------------|-------------------------|
| TP 17h45 - 18h45 | Nouveau cours : TP 17h30 - 18h30 | TM 17h30 - 18h30 | | TM 17h45 - 18h45 |
| CARDIO 18h45 - 19h45 | TM 18h30 - 19h30 | TP 18h30 - 19h30 | ENERGIE DANSE 18h30 - 19h30 | Étirements 18h45 -19h15 |

Cours Collectifs :TP : Travail Postural (*libérer et remobiliser la colonne, muscles profonds, articulations...*)TM : Tonification Musculaire (*renforcement général du corps*)CARDIO (*exercices dynamiques fractionnés type athlétisme, boxe,...*)**Cours Spécifiques :**-- Postural Doux (*techniques TaiChi, Barre à terre, Postural et Respiratoire, Etirements et Relaxation*)-- Etirement (*Etirements profonds des Chaînes Musculaires - 30min*)**Cours de Danses :**---- Energie Danse (*1danse/mois : charleston, salsa afro, danse moderne, japonais, films...*)

Pour nous contacter :
 pimentsinstituts@orange.fr
 Au 05 61 52 23 20

Ou rendez-vous dans notre centre :
 3 bd du Libre Echange à St Orens (31650)