

CENTRE PIMENTS INSTITUTS

Planning des cours collectifs

"mars 2022 à août 2023"

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
M A T I N		TRAVAIL POSTURAL 10h30-11h30 #V	RENFORCEMENT MUSCULAIRE 11h00-12h00 #V	POSTURAL DOUX RESPIRE-POSTURE-EQUILIBRE 10h30-11h30 #V	TRAVAIL POSTURAL 10h30-11h30 #V	RENFORCEMENT MUSCULAIRE 10h-11h #V TRAVAIL POSTURAL 11h-12h #V
M I D I	RENFORCEMENT MUSCULAIRE 12h30-13h30 #V		ETIREMENTS 12h00-12h30 #V CARDIO 12h30-13h30	TRAVAIL POSTURAL 12h30-13h30 #V		
S O I R	TRAVAIL POSTURAL 17h45-18h45 #V CARDIO 18h45-19h45	RENFORCEMENT MUSCULAIRE 18h30-19h30 #V / / POSTURAL AVANCE 19h30-20h30 #V	RENFORCEMENT MUSCULAIRE 17h30-18h30 #V TRAVAIL POSTURAL 18h30-19h30 #V	ÉNERGIE DANSE* 18h30-19h30 <i>avec Claire</i>	RENFORCEMENT MUSCULAIRE 17h45-18h45 #V	

Cours Collectifs :

TRAVAIL POSTURAL (*libérer, remobiliser et renforcement de la colonne par les muscles profonds, articulations, respiration, étirements...*)

RENFORCEMENT MUSCULAIRE (*renforcement général du corps et étirements*)

CARDIO (*exercices dynamiques fractionnés type athlétisme, boxe...*)

POSTURAL DOUX (*travail respiratoire, relâchement viscéral, équilibre, liberté articulaire, étirements...*)

ÉTIREMENTS (*Etirements profonds des Chaînes Musculaires, relâchement articulation et ligament - durée cours = 30min*)

Cours Spécifiques :

ÉNERGIE DANSE : Atelier Chorégraphique tous les mois

Danse moderne, charleston, kizomba, salsa/afro, japonais,... tout y passe !

#V = cours accessible en VISIO

Mail envoyé quelques heures avant avec le lien. Inscription sur planning internet.