

**Programmation des Cours Orleix Saison 2023/2024**  
**Mardis de 15h à 16h (Céline) Salle Polyvalente**

**05-12-19-26 SEPTEMBRE:**

Gym douce 30 min/Stretching 15 min/ Relaxation 15 min

**03-10-17-24 OCTOBRE:**

Pilates

**07-14-21-28 NOVEMBRE:**

Gym entretien sans matériel 45 min /Stretching 15 min

**05-12-19 DECEMBRE:**

Gym entretien avec les bâtons 45 min/ Stretching 15 min

**09-16-23-30 JANVIER:**

Gym douce 30 min/ Stretching 15 min/ Relaxation 15 min

**06-13-27 FEVRIER:**

Pilates

**05-12-19-26 MARS:**

Gym entretien sans matériel 45 min/ Stretching 15 min

**02-09-23-30 AVRIL:**

Gym entretien avec les bâtons 45 min/ Stretching 15 min

**07-14-21-28 MAI:**

Pilates

**06-13-20-27 JUIN:**

Gym entretien avec matériel (haltères/lestes) 45 min/ Stretching 15 min

**Gym douce:** mouvements très doux avec mobilisations articulaires

**Stretching:** étirements et assouplissements

**Pilates:** renforcement des muscles profonds en respectant 6 principes: Concentration,Respiration,Centrage,Contrôle,Fluidité et Précision

**Relaxation:** détente qui amène un relachement des tensions musculaires, une meilleure connaissance de soi et de son affectivité ("détente du corps et de l'esprit")

**Gym entretien:** renforcement musculaire de tout le corps ( bras,taille,dos,cuisses,fessiers,abdos...)