













# PROGRAMME D'ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

## STUDIO ZEN

 <small>Sources de vie</small>		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI		
STUDIO ZEN	9h30	 <b>Nouveau</b>	 <b>** 75'</b> <b>YOGA SPECIAL DOS</b>	 <b>75'</b> <b>YOGA SPECIAL DOS</b>		 <b>75'</b> <b>HATHA YOGA</b>		
	10h30							
	10h45			 <b>** 60'</b> <b>RELAXATION</b>	 <b>60'</b> <b>RELAXATION</b>		 <b>60'</b> <b>RELAXATION</b>	
	15h45			 <b>** HATHA 75'</b> <b>YOGA DEBUTANT</b>				
	17h00		 <b>** 75'</b> <b>FELDENKRAIS</b>	 <b>** 60'</b> <b>RELAXATION</b>	<b>CHAUSSURES DE SPORT D'INTERIEUR, TENUE DE SPORT &amp; SERVIETTE SONT OBLIGATOIRES DANS LES ESPACES FITNESS</b>			
	18h15		 <b>** 60'</b> <b>RELAXATION</b>	 <b>75'</b> <b>HATHA YOGA</b>				

Les cours sont susceptibles d'être modifiés sans préavis.

\*\* Saison thermale en cours.

# STUDIO ZEN



**TYPE D'EXERCICES**  
 LES POSTURES ONT UN IMPACT EN TERMES D'ÉTIREMENT CE QUI FAVORISE UN ASSOULISSEMENT MUSCULAIRE ET SOULAGE LES DOULEURS ISSUES DES TENSIONS. EN TERMES DE MASSAGE DES ORGANES INTERNES. PAR COMPRESSION ET DÉCOMPRESSION SUCCESSIVES. EN TERMES DE CONCENTRATION ET D'UNE CERTAINE CONNAISSANCE DE SOI, POUR POUVOIR CONTRACTER LES MUSCLES NÉCESSAIRES À L'ARCHITECTURE DE LA POSTURE OU AU CONTRAIRE DÉTENDRE CEUX QUI S'Y OPPOSENT.



**TYPE D'EXERCICES**  
 LES POSTURES ONT UN IMPACT EN TERMES D'ÉTIREMENT CE QUI FAVORISE UN ASSOULISSEMENT MUSCULAIRE ET SOULAGE LES DOULEURS ISSUES DES TENSIONS. EN TERMES DE MASSAGE DES ORGANES INTERNES. PAR COMPRESSION ET DÉCOMPRESSION SUCCESSIVES. EN TERMES DE CONCENTRATION ET D'UNE CERTAINE CONNAISSANCE DE SOI, POUR POUVOIR CONTRACTER LES MUSCLES NÉCESSAIRES À L'ARCHITECTURE DE LA POSTURE OU AU CONTRAIRE DÉTENDRE CEUX QUI S'Y OPPOSENT.



**TYPE D'EXERCICES**  
 LE YOGA POUR LE DOS, EST UN ENSEMBLE D'EXERCICES QUI S'EFFECTUENT EN DOUCEUR, EN PLAÇANT CORRECTEMENT SON SOUFFLE ET EN SE CONCENTRANT SUR LES DIFFÉRENTS MOUVEMENTS.



**TYPE D'EXERCICES**  
 LA MÉTHODE FELDENKRAIS EST UNE MÉTHODE QUI A POUR PROJET D'AMENER SES PRATIQUANTS À PRENDRE CONSCIENCE D'EUX-MÊMES À TRAVERS LEUR MOUVEMENT DANS L'ESPACE ET DANS LEUR ENVIRONNEMENT ET À TRAVERS LES SENSATIONS KINESTHÉSIQUES QUI Y SONT RELIÉES.



**TYPE D'EXERCICES**  
 LA RELAXATION EST UNE FORME THÉRAPEUTIQUE ACCESSIBLE À TOUS ET QUI A POUR BUT DE NOUS PERMETTRE DE RETROUVER LA SÉRÉNITÉ. FAIRE LE VIDE EN SOI, ET FAIRE DIMINUER PROGRESSIVEMENT LE STRESS QUI NOUS ENVAHIT ET AFFECTE NOS CAPACITÉS PSYCHO MOTRICES.

## Horaires :

Lundi & Mercredi : 9h - 21h30

Mardi, Jeudi & Vendredi : 9h - 20h30

Samedi : 9h - 18h

Dimanche : 9h - 14h