

PROGRAMME

ESPACE FITARENA

9H00 - 9H30 **ÉVEIL DE L'ÉNERGIE & YOGA VINYASA**
Salutation au soleil
Avec Laurent

9H30 - 10H15 **STRONG**
Avec Sandrine

10H15 - 10H30 **DÉMONSTRATIONS**

10H30 - 11H15 **ZUMBA**
Avec la Team Enrico

11H15 - 11H45 **L.I.A AÉRODANCE**
Initiation
Avec Enrico

11H45 - 12H00 **SET DJ**
By Traver Flip

RESTAURATION

12H00 - 12H45 **CARDIO COMBAT**
Avec la Team Enrico

12H45 - 13H15 **BODY ZEN**
Avec Loredana et Enrico

13H15 - 13H45 **DÉMONSTRATIONS**

14H15 - 14H45 **PILATES**
Avec Sylvia

14H45 - 15H45 **CAPOEIRA**
Avec Phiseth

15H45 - 16H00 **DÉMONSTRATIONS**

16H00 - 17H15 **YOGA « MIX »**
Avec Rebel

17H15 - 17H30 **DÉMONSTRATIONS**

17H30 - 18H00 **ZUMBA**
« Initiation dans la joie au mouvement »
Avec Enrico

18H00 - 18H15 **SET DJ**
By Traver Flip

18H15 - 18H45 **DÉMONSTRATIONS**

18H45 - 19H30 **QI GONG & TAI CHI**
Avec Wenke et Grégory

19H30 - 20H00 **STRETCHING, RELAXATION
OUVERTURE À LA MÉDITATION
DE PLEINE CONSCIENCE**
Avec Laurent et Grégory

DÉMONSTRATIONS

Aïkido
Kung fu
Curves
Calligraphies
Tai Chi Épée
Challenges sportifs
Zenbox

ANIMATIONS

- Compagnie de clowns
« Déclat et des Clacs »
Développement personnel
et connaissance de soi
- « Le son et les fous
instruments »
de Sésame Céleste.



Programme non contractuel et évolutif.

Le pratiquant garde l'entière responsabilité de vérification médicale préalable par son médecin traitant de non existence de contre indication à la pratique des activités auxquelles il participe.