



LA CANOPÉE

Espace de ressource



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Week-end

09h30

Yoga flow

Abdos-fessiers
Cuisses



Coaching
Bonne humeur

10h15

Mobilité
Force et souplesse

12h30

Yoga dynamique

17h15

Gym posturale

18h00

Circuit training

Cercle de cœur*

Expression
corporelle

Cardio Sculpt

19h15

Yoga réparateur

Yoga flow

Fit'Dance
Méditation
artistique

Evénements

Stage, conférence,
atelier d'expression...

Programmation :
www.lylidee.com



Pour une vie colorée de sens

Yoga flow

Enchaînement fluide de postures de yoga coordonné au souffle. Une partie énergique, une partie douce.

Yoga dynamique

Enchaînement de postures travaillant la force, la souplesse et la mobilité dans un rythme soutenu.

Yoga réparateur

Yoga fonctionnel et doux pour un moment tourné vers soi. Temps de relaxation et techniques de respiration.

Mobilité

Force et souplesse

Exercices permettant de développer plus de mobilité et de souplesse dans le corps.

Cardio Sculpt

Cours mélangeant le travail cardio-vasculaire et le renforcement musculaire.

Gym posturale

Renforcement musculaire doux visant à une meilleure posture grâce au travail des muscles profonds.

Circuit training

Entraînement fractionné avec des exercices variés, avec ou sans matériel, faisant travailler tout le corps.

Fit'Dance

Chorégraphies simples et entraînant faisant travailler la coordination et le système cardio-vasculaire.

Expression corporelle

Art qui transcende et libère. Cette discipline permet au corps de s'exprimer de manière libre et spontanée.

Cercle de cœur

Temps d'échange privilégié afin d'évoluer ensemble autour de différents sujets.

*pendant les vacances scolaires uniquement

Méditation artistique

Cours mélangeant l'état méditatif et la création artistique permettant de libérer et apaiser le mental.

Coaching

Bonne humeur

Cours mélangeant des techniques de yoga du rire, d'affirmations positives et de jeux, afin de booster la joie.